I MANUALE UTENTE

D BENUTZERHANDBUCH

Codice : .SPADOCELIT500
Kennziffer

Revisione : 00
Überarbeitung

Edizione : 10/11
Ausgabe

Elite 500

	Istruzioni originali in lingua italiana. **Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**
	Übersetzung der Originalanleitung **Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.**

CE

ITALIANO

INDICE DEGLI ARGOMENTI

- AVVERTENZE ..... pag. 3
- USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE ..... pag. 3
- SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO ..... pag. 4
- DATI TECNICI ..... pag. 4
- ETICHETTE ADESIVE ..... pag. 5
- REQUISITI DI INSTALLAZIONE ..... pag. 6
- DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA ..... pag. 6
- MONTAGGIO ..... pag. 8
- PRINCIPI DI ALLENAMENTO ..... pag. 15
- CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA ..... pag. 16
- CONSIGLI PRATICI ..... pag. 17
- COMPUTER - (DISPLAY) ..... pag. 18
- COMPUTER - (PULSANTI) ..... pag. 19
- ACCENSIONE E DATI PERSONALI ..... pag. 20
- PROGRAMMA MANUAL ..... pag. 20
- PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI ..... pag. 21
- PROGRAMMA USER ..... pag. 22
- PROGRAMMA H.R.C. ..... pag. 23
- PROGRAMMA BODY FAT TEST ..... pag. 23
- MANUTENZIONE ..... pag. 24
- SOSTITUZIONE BATTERIE FASCIA TORACICA ..... pag. 24
- SMALTIMENTO ..... pag. 24
- ESPLOSO RICAMBI ..... pag. 25
- LISTA RICAMBI ..... pag. 26
- ORDINE RICAMBI ..... pag. 27
- SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI ..... pag. 27
- GARANZIA ..... pag. 28

AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto in funzione, durante l'allenamento.
- È vietato avvicinare contenitori con liquidi vicino o sopra l'attrezzo.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze-chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato smontare parti dell'attrezzo, ad esclusione dei casi espressamente indicati nel manuale utente.
- È vietato l'impiego del prodotto in caso di guasto o cattivo funzionamento. In caso di malfunzionamenti, spegnere l'attrezzo e non manometterlo. Contattare il servizio assistenza per la riparazione.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.

USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

Grazie alla serie di prodotti per uso sportivo della linea Get-Fit, si possono praticare attività fisiche all'interno delle proprie mura domestiche, in qualunque stagione, quando il troppo caldo, il troppo freddo o la pioggia non permettono di uscire da casa, oppure per brevi pause da dedicare all'attività fisica quando non si ha modo o tempo per frequentare una palestra o per intraprendere un programma di allenamento.

Il prodotto documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo che consente di riprodurre il movimento ideale della marcia a piedi evitando alle articolazioni traumi da impatto col suolo, in un movimento articolare che comprende anche gli arti superiori.
Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto dell'attrezzo.
L'utilizzatore del prodotto, amici e familiari che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.

ITALIANO

SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.
Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.

PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze. Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.

AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto. Prestare massima attenzione!

NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.

Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.
Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.

DATI TECNICI

SISTEMA DI RALLENTAMENTO :	freno a induzione magnetica
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA :	regolazione elettronica a 16 livelli
PRESTAZIONI DEL COMPUTER :	Tempo, Distanza, Velocità, Calorie, Pulsazioni, Watt, Cadenza
PESO GRUPPO VOLANO :	9 kg
INGOMBRI MAX (LxPxh) :	1300 x 560 x 1500 mm
PESO NETTO :	46,3 kg
PESO LORDO :	52 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	150 kg
ALIMENTAZIONE DI RETE :	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9Vdc - 500 mA - 4,5 VA]
RILEVAZIONE CARDIACA:	sensori sul manubrio e cardiofrequenzimetro in dotazione

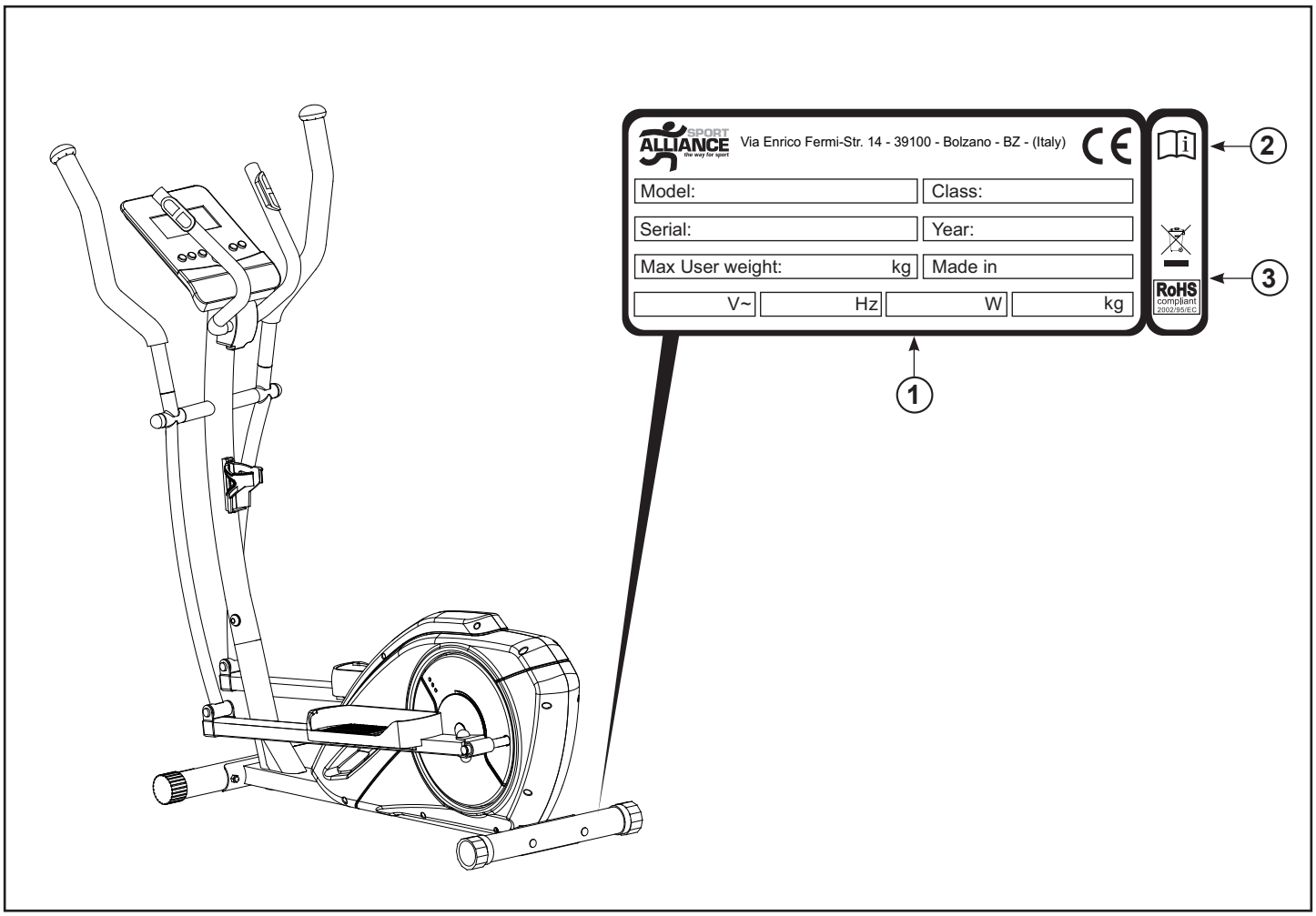
ITALIANO

ETICHETTE ADESIVE

1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta i dati tecnici, e il numero di serie.

2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale utente prima dell'impiego.

3) Simboli di indicazione di conformità del prodotto alle direttive comunitarie che riguardano il trattamento e lo smaltimento di sostanze pericolose in apparecchiature elettriche ed elettroniche.



ITALIANO

REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.

- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione e possibilmente deve disporre di una presa elettrica.

- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.

- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.

Si consiglia di non danneggiare l'imballo originale ed eventualmente di custodirlo nell'eventualità il prodotto presenti dei difetti e sia necessaria la riparazione in garanzia.

DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.
Per sollevare e spostare la scatola chiedere l'aiuto di altre persone, nel caso di imballi voluminosi e pesanti.
Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

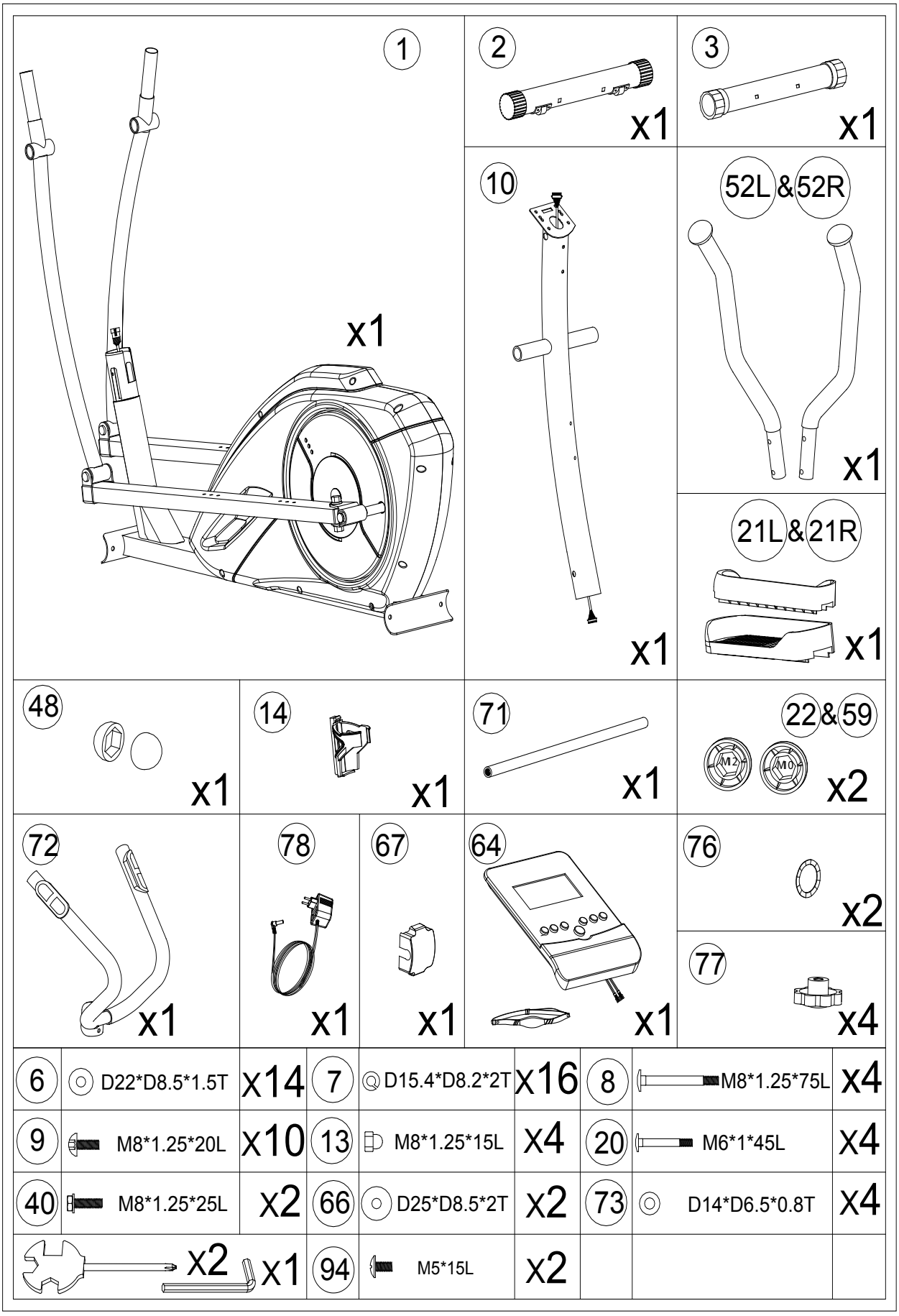
L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti illustrate nella pagina seguente.

Per la denominazione degli elementi di montaggio riferirsi alla numerazione riportata nella "Lista Ricambi" che si trova nelle ultime pagine del manuale.

ITALIANO

Elementi di montaggio contenuti nell'imballo:

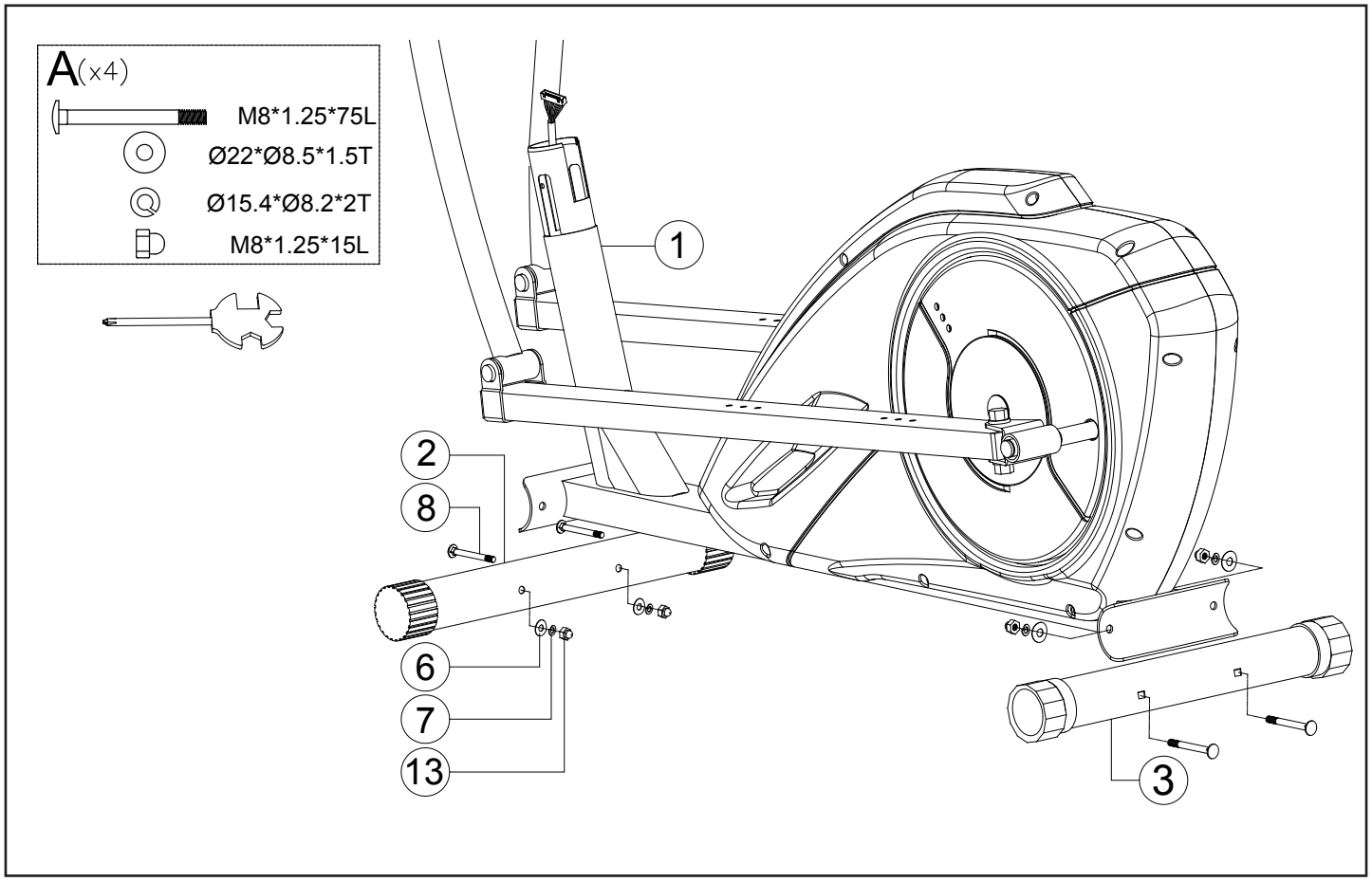


ITALIANO

MONTAGGIO

Montaggio piedi

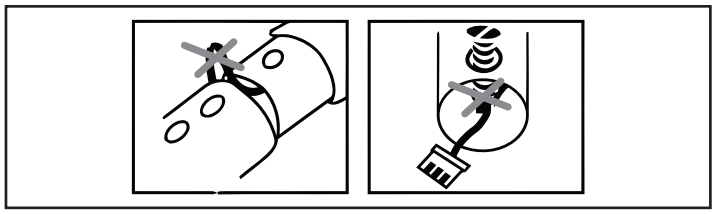
- Collegare il piede stabilizzatore anteriore **2** al telaio principale **1**, inserendo due viti a incasso **8** [M8x1,25x75L] attraverso i fori quadri dello stabilizzatore, serrando dalla parte opposta due dadi a cupola **13** [M8x15L] completi di rondelle spaccate **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] e rondelle ondulate **6** [Ø22xØ8,5x1,5T] seguendo l'ordine illustrato.
- Collegare il piede stabilizzatore posteriore **3** al telaio principale **1**, inserendo due viti a incasso **8** [M8x1,25x75L] attraverso i fori quadri dello stabilizzatore, serrando dalla parte opposta due dadi a cupola **13** [M8x15L] completi di rondelle spaccate **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] e rondelle ondulate **6** [Ø22xØ8,5x1,5T] seguendo l'ordine illustrato.



ITALIANO

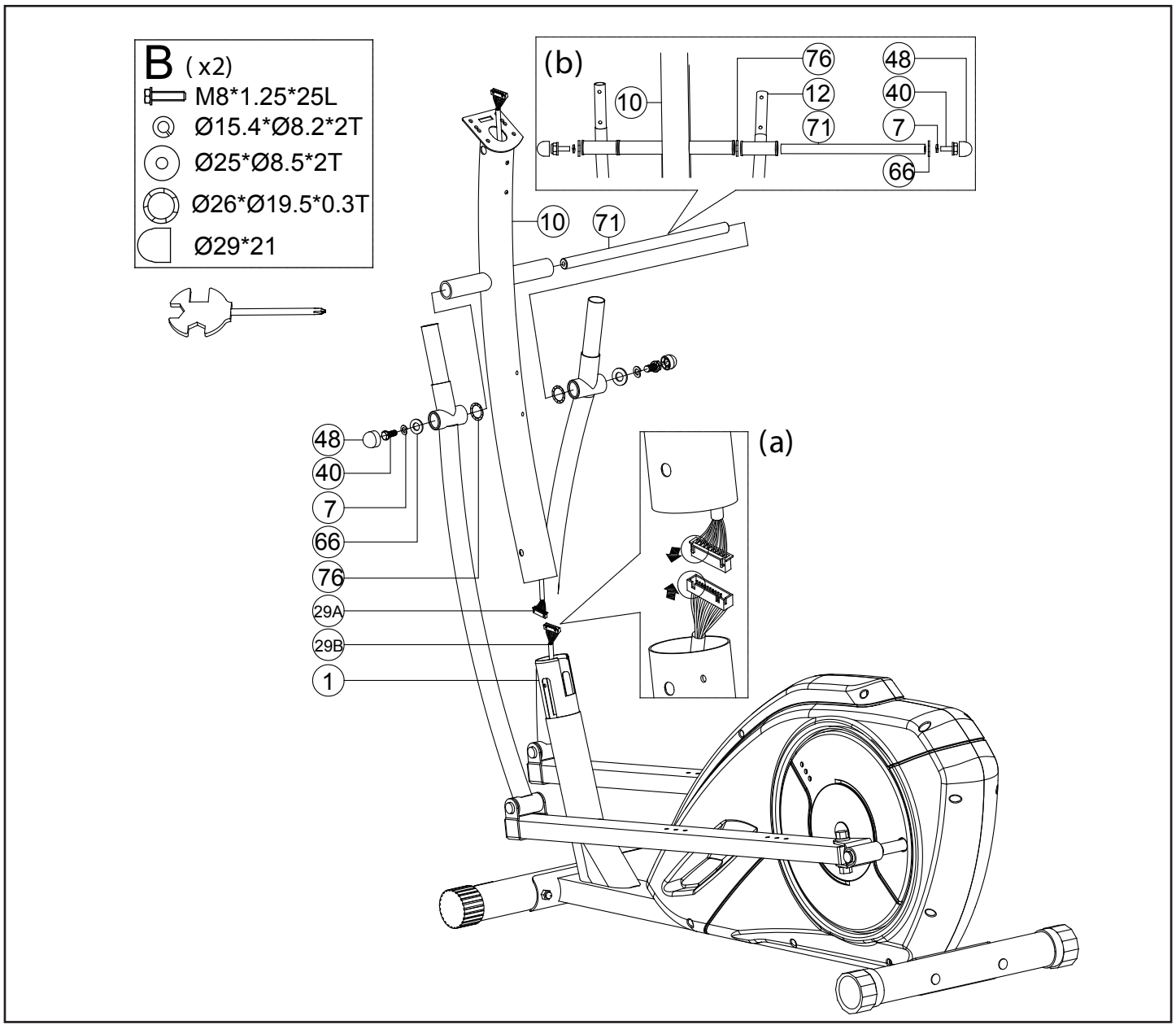
Montaggio supporto manubrio e pedaliere

Durante il fissaggio del tubo supporto del manubrio al telaio dell'attrezzo fate attenzione a non schiacciare o tagliare tra i tubolari, il cavo di collegamento del computer.



a. Avvicinare il tubo di supporto manubrio **10** all'imbocco nella parte anteriore del telaio, quindi collegare il connettore **29A** proveniente dal supporto del manubrio, alla relativa presa **29B**, proveniente dal telaio, quindi infilare il tubo supporto manubrio **10** nell'imbocco predisposto sul telaio.

b. Montare le estremità superiori della pedaliera di destra **12R** e di sinistra **12L** collegandole nella parte superiore al fulcro del tubo di supporto manubrio **10**, unirle tramite il perno **71** e le rondelle ondulate **76** [Ø26xØ19,5x0,3T], seguendo l'ordine raffigurato.
Serrare il perno **71** alle estremità con due viti **40** [M8x1,25x25L] completi di rondelle spaccate **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] e rondelle piane **66** [Ø25xØ8,5x2T].
Coprire le teste delle due viti con due cappucci copri-bullone **48**.



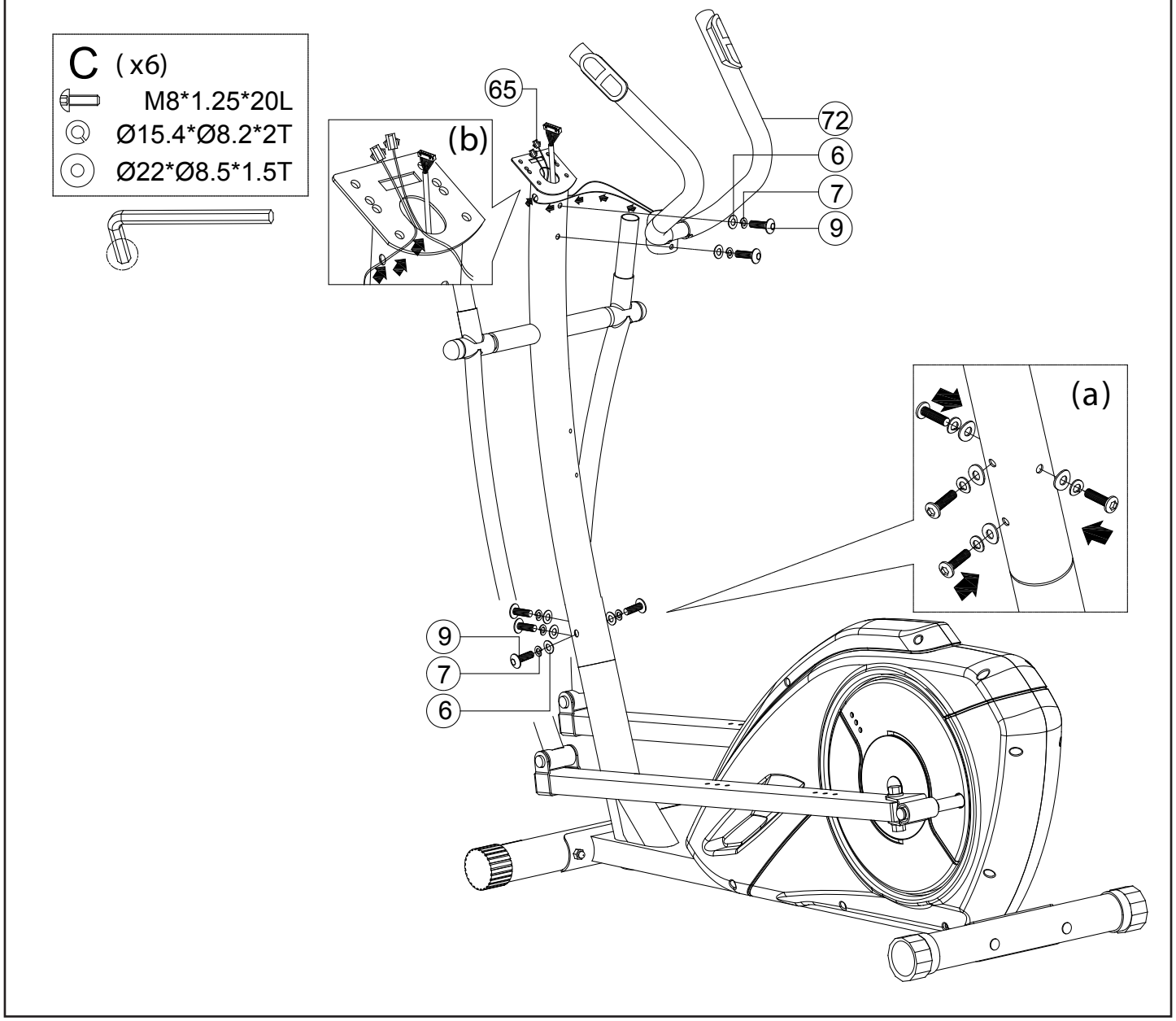
ITALIANO

Montaggio manubrio

a. Fissare il tubo di supporto **10** tramite quattro viti **9** [M8x1,25x20L], corredate di quattro rondelle spaccate **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] e quattro rondelle ondulate **6** [Ø22xØ8,5x1,5T].

b. Infilare nei fori alle estremità del supporto manubrio **10**, i connettori e i cavetti di collegamento dei sensori di rilevazione pulsazioni cardiache che fuoriescono dalle guaine del manubrio **72**, fino a farli fuoriuscire dal foro superiore del supporto manubrio, nel modo rappresentato in figura.

- Montare il manubrio **72**, completo di guaine preassemblate, sul tubo supporto **10**, fissandolo tramite due viti **9** [M8x1,25x20L], corredate di due rondelle spaccate **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] e due rondelle ondulate **6** [Ø22xØ8,5x1,5T].

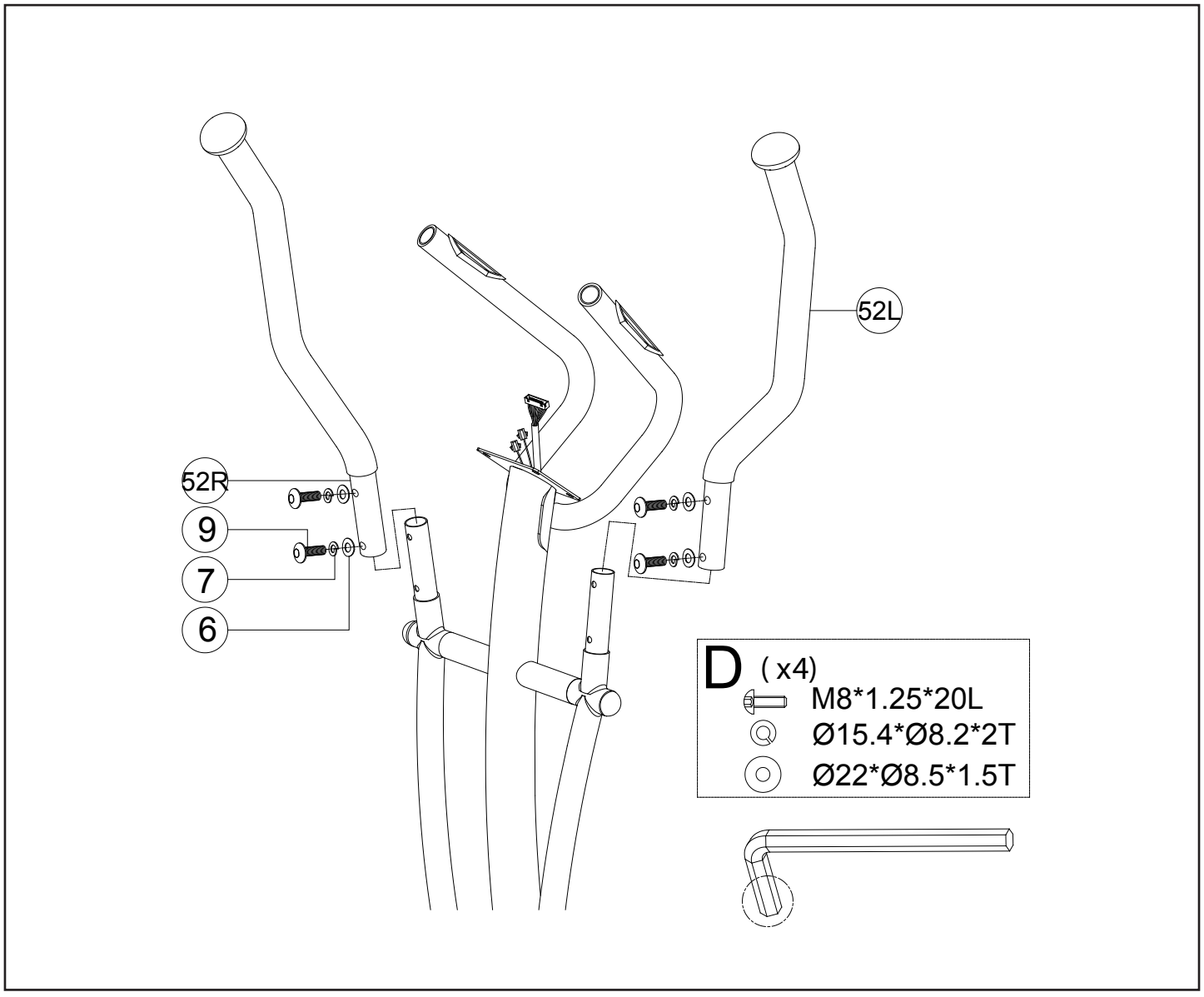


ITALIANO

Montaggio bracci

- Infilare il braccio sinistro **52L** e il braccio destro **52R**, nelle leve superiori delle rispettive pedaliere **12L** e **12R**.

  Fissare ciascun braccio serrando due viti **9** [M8x1,25x20L], corredate di due rondelle spaccate **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] e due rondelle ondulate **6** [Ø22xØ8,5x1,5T].



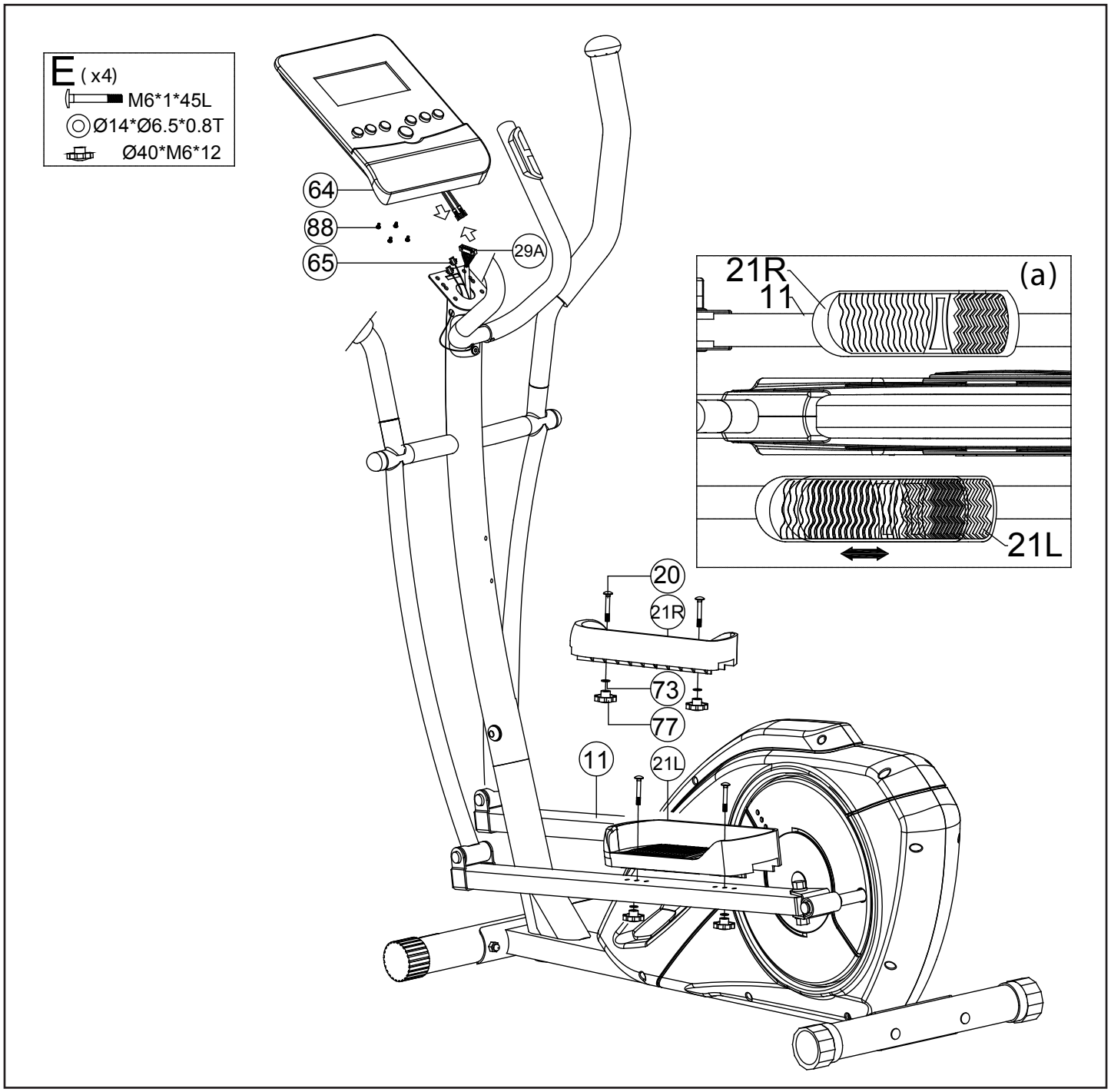
ITALIANO

Montaggio pedane e computer

- Fissare la pedana sinistra **21L** alla pedaliera di sinistra tramite due viti **20** [M6x1x45L], serrando due dadi a manopola **77** [Ø40xM6x12] corredati di rondelle **73** [Ø14xØ6,5x0.8T].

- Fissare la pedana destra **21R** alla pedaliera di destra tramite due viti **20** [M6x1x45L], serrando due dadi a manopola **77** [Ø40xM6x12] corredati di rondelle **73** [Ø14xØ6,5x0.8T].

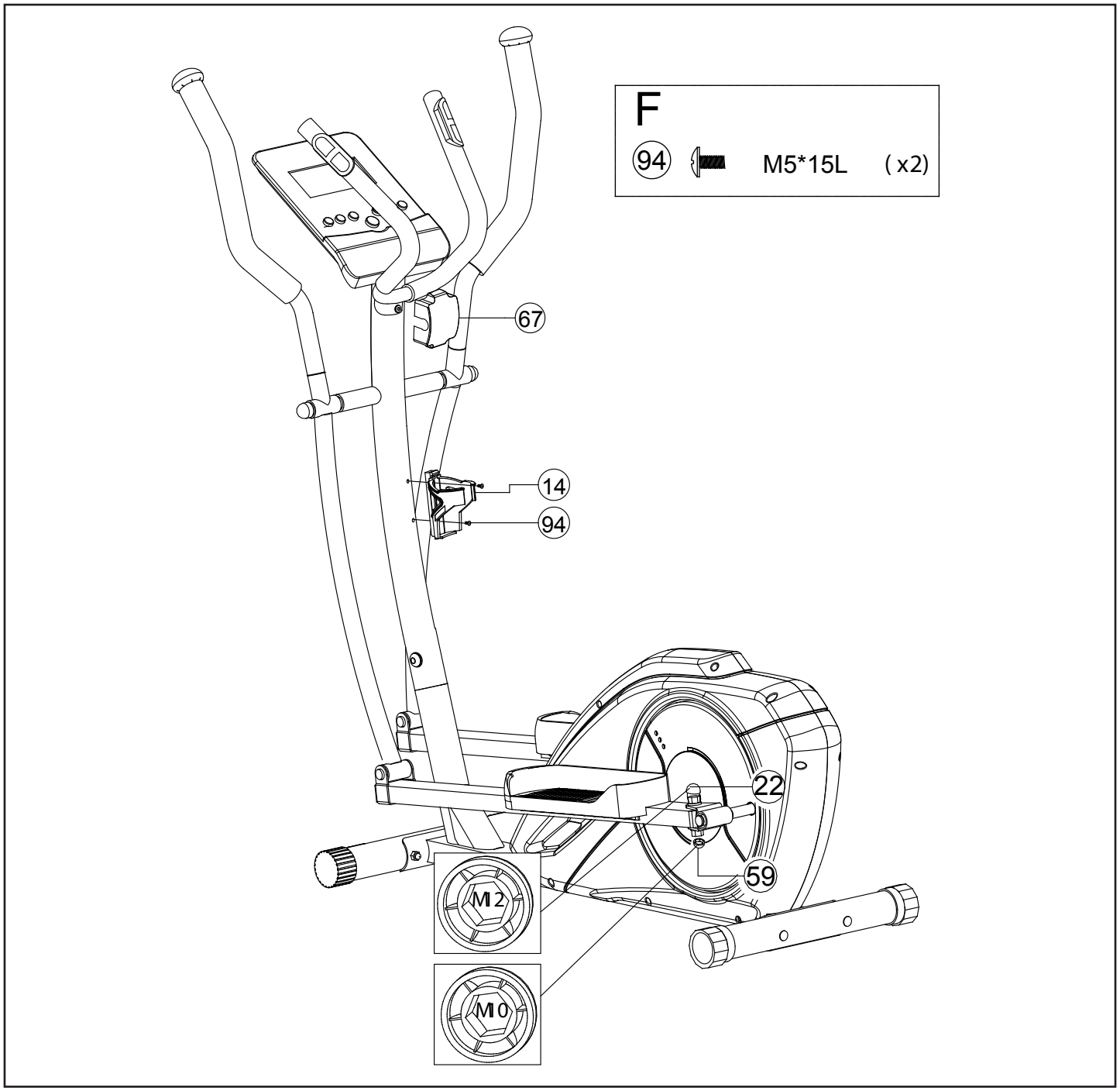
- Avvicinare il computer **64** alla testa del tubo di supporto **10**, collegare alla presa in uscita dal computer il connettore **29A** e inserire gli spinotti **65** delle piastre di rilevazione pulsazioni cardiache nelle prese femmina che si trovano nella parte posteriore.
  Inserire il computer sul tubo di supporto e bloccarlo in posizione serrando quattro viti **88** [M5x0,8x10L].



ITALIANO

Montaggio finiture

- Inserire la mascherina di copertura **67** dell'attacco manubrio.
- Montare il porta-borraccia **14** sul tubo di supporto manubrio **10**, fissandolo con due viti **94** [M5x0,8x15L].
- Coprire le teste delle viti di ciascuna pedaliera con un copri-bullone **22** [M12] sul bullone nella parte superiore, e un copri-bullone **59** [M10], sul dado nella parte inferiore.
- A questo punto l'assemblaggio del prodotto è concluso. Prima dell'impiego leggere le restanti parti del manuale per apprendere tutte le informazioni sull'uso in sicurezza del prodotto.



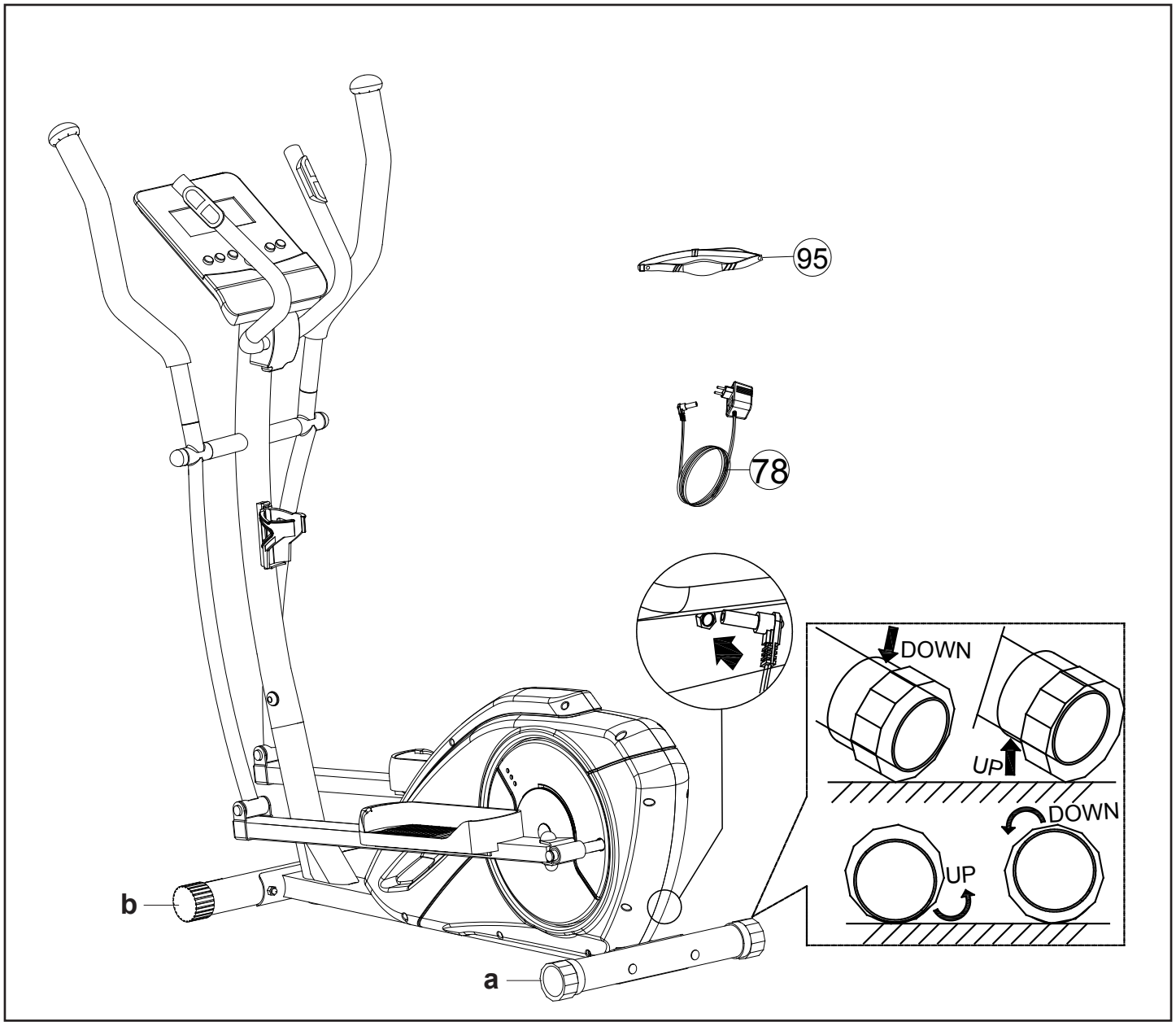
ITALIANO

Completamento

- Per compensare eventuali dislivelli del pavimento agire ruotando i due piedi di livellamento **a** posti alle estremità dello stabilizzatore posteriore.

Per i piccoli spostamenti all'interno della stanza, afferrare il piede stabilizzatore posteriore, sollevare l'attrezzo e spingerlo in avanti.
*Alle estremità dello stabilizzatore anteriore si trovano alloggiati dei piedi ruotanti **b** o delle rotelle.*

- Collegare l'attrezzo alla rete elettrica tramite l'apposito adattatore **78** fornito in dotazione, lo spinotto di alimentazione si trova sulla parte posteriore del prodotto.
- Prima di ogni impiego si consiglia di indossare sempre la fascia del cardiofrequenzimetro **95** fornito in dotazione, in maniera da mantenere sempre sotto controllo le pulsazioni cardiache.



ITALIANO

PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.
Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.
Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Monitorando le pulsazioni cardiache durante l'allenamento si può finalizzare la propria attività per 3 obiettivi:

- Regime idoneo a bruciare grassi: mantenendo un regime cardiaco **tra 60% e 75%** si possono consumare calorie senza dover fare sforzi;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità respiratorie: mantenendo un regime cardiaco **tra 75% e 85%** si possono allenare i polmoni, lavorando a regime aerobico;
- Regime idoneo al miglioramento delle capacità cardiovascolari: mantenendo un regime cardiaco **tra 85% e 100%** si può allenare il cuore lavorando, a regime anaerobico.

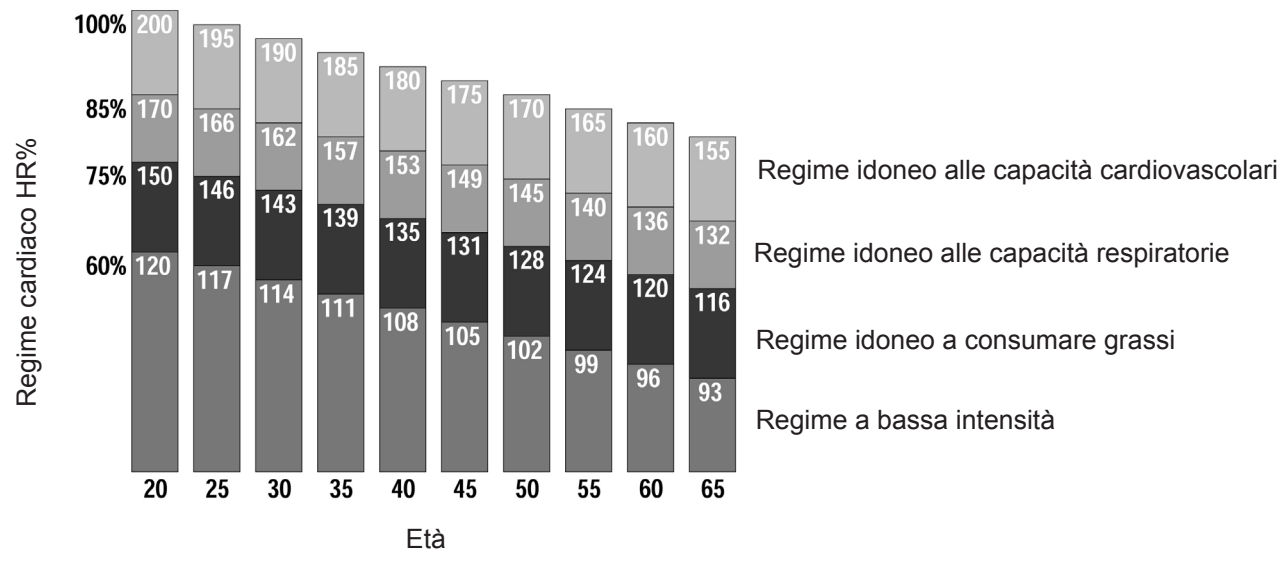
L'attività in regime di allenamento anaerobico è consentita solo a sportivi professionisti bene allenati.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi.

Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: partire con una intensità moderata e aumentare gradualmente l'intensità dell'esercizio fino a quando il battito cardiaco raggiunge il valore di soglia desiderato. Mantenere più costante possibile la frequenza cardiaca sul valore di soglia.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.



CARDIOFREQUENZIMETRO A FASCIA

ITALIANO

AVVERTENZE PER IL CARDIOFREQUENZIMETRO

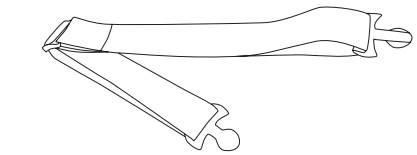
- **È obbligatorio** prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro a fascia, leggere con la massima attenzione le istruzioni di questa pagina e quelle eventuali fornite dal costruttore.
- **È obbligatorio** dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- **È obbligatorio** pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- **È obbligatorio** conservare fascia e trasmettitore fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo da garantirne la buona asciugatura.

Il cardiofrequenzimetro Get-Fit in dotazione, è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio alla plancia e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.
Il trasmettitore è del tipo 'sigillato', la batteria integrata ha una durata dichiarata di 2500 ore in condizioni di servizio, dopodiché è necessario sostituire il cardiofrequenzimetro.

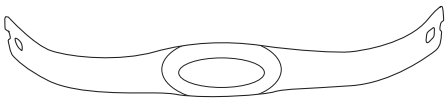
1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia.

   Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.
3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.
4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.

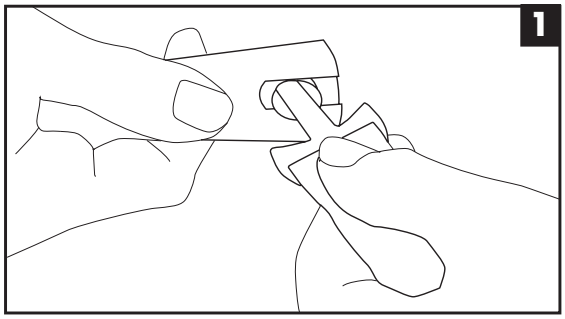
L'indicazione delle pulsazioni cardiache misurate tramite il cardiofrequenzimetro è soltanto un valore di riferimento utile a monitorare la frequenza del cuore a seconda del regime di allenamento che si intende svolgere e per ottenere un riferimento per il consumo calorico. In nessun caso la misura rilevata dal cardiofrequenzimetro può essere considerata come dato medico.

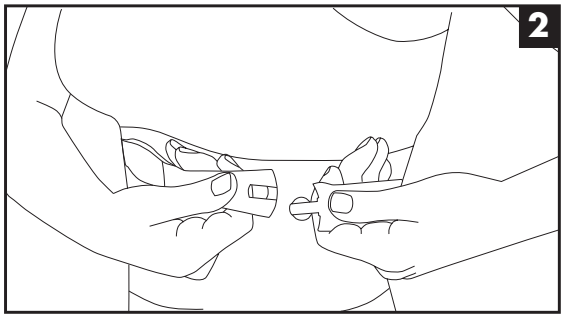


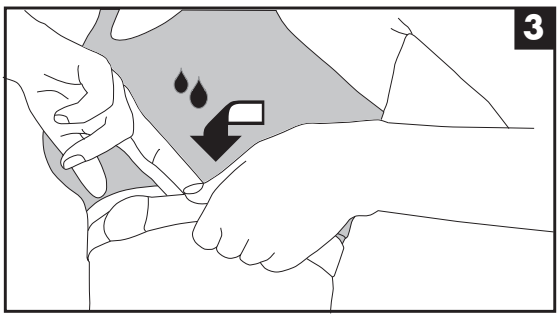
Fascia elastica

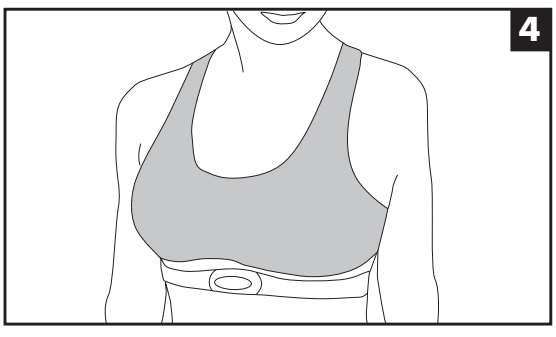


Trasmettitore









ITALIANO

CONSIGLI PRATICI

Chi si accinge ad utilizzare il prodotto per la prima volta dovrà anzitutto familiarizzare con il computer e studiarne il funzionamento, prima di avventurarsi in un programma di allenamento, ma è anche importante abituarsi al particolare movimento flottante della ellittica e a mantenere un controllo muscolare corretto per evitare di annullare i risultati degli allenamenti.

1) Con un piede alla volta, salire sulle pedane **A** dalla parte posteriore, afferrando saldamente con le mani il manubrio **B**.

NON perdete l'equilibrio nel momento in cui salite sulle pedane, cercate prima una presa sicura al manubrio.

2) Portate a contatto la punta dei piedi con parte frontale delle pedane.

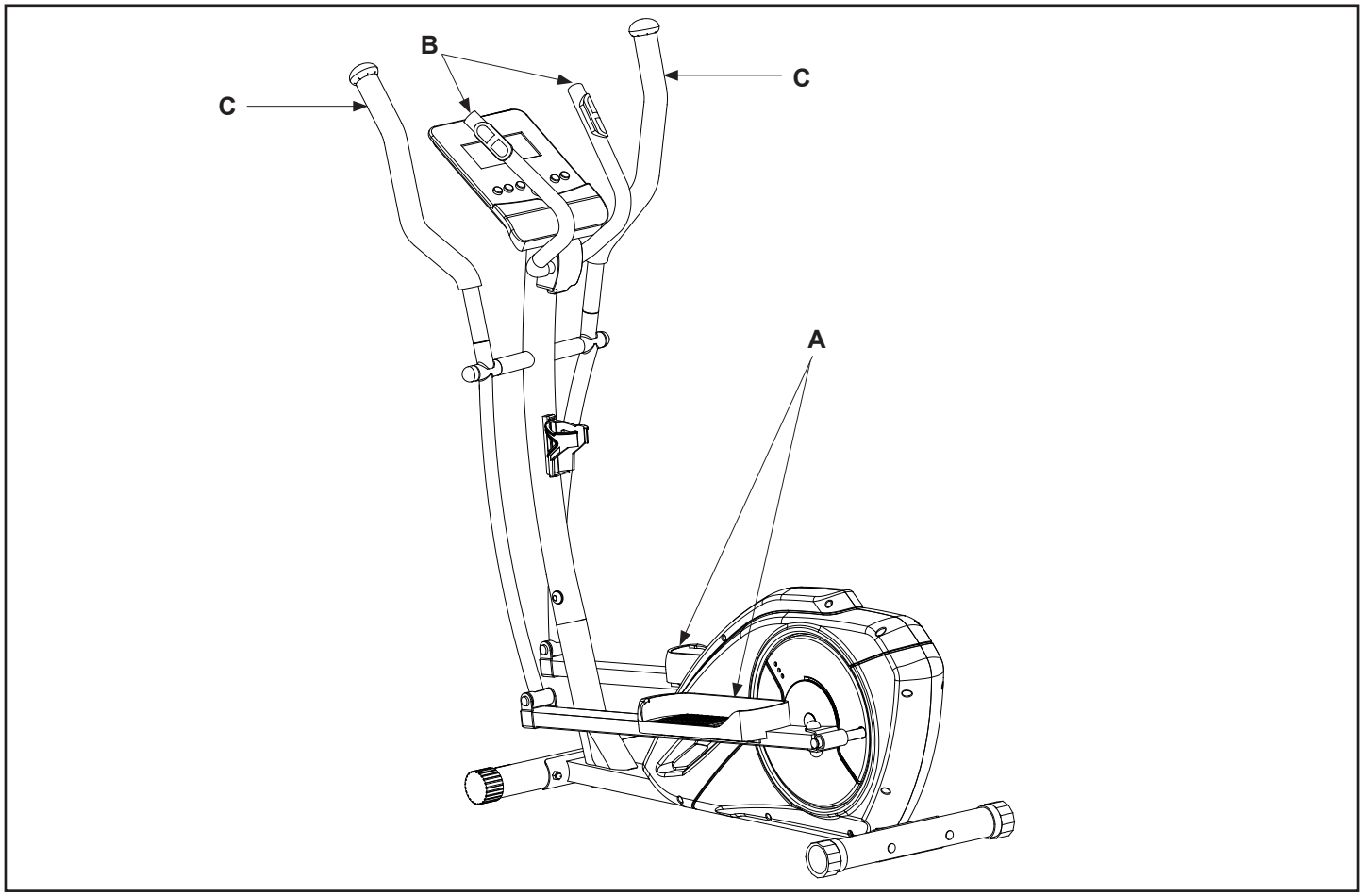
3) Abbandonare con le mani il manubrio e afferrare le impugnature dei bracci **C** destro e sinistro, quindi spingere con le gambe sulle pedane per prendere confidenza con il ritmo dell'attrezzo.

4) Impostare il tipo di allenamento desiderato sul computer, a tal scopo, leggi il paragrafo seguente.

Per una buona postura sull'attrezzo è importante mantenere la schiena ben retta, evitando di sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Spingete sempre con entrambe le gambe e le braccia, coordinando il movimento, appoggiare le mani sui bracci non produrrà alcun allenamento alla parte superiore se sfruttate solo la spinta delle gambe.

5) Durante l'esercizio si può valutare il proprio battito cardiaco impugnando le piastre di rilevazione pulsazioni cardiache sul manubrio.
Tramite i pulsanti sul computer si può regolare l'intensità dell'esercizio in maniera rapida e precisa.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching (letteralmente significa "stiramento"), coordinati da un istruttore professionista, questo permette di sciogliere le articolazioni rigide e allungare la muscolatura. Come per tutte le tecniche, soprattutto se nuove, all'inizio è bene affidarsi a persone esperte (vedi paragrafo precedente).



ITALIANO

COMPUTER - (DISPLAY)

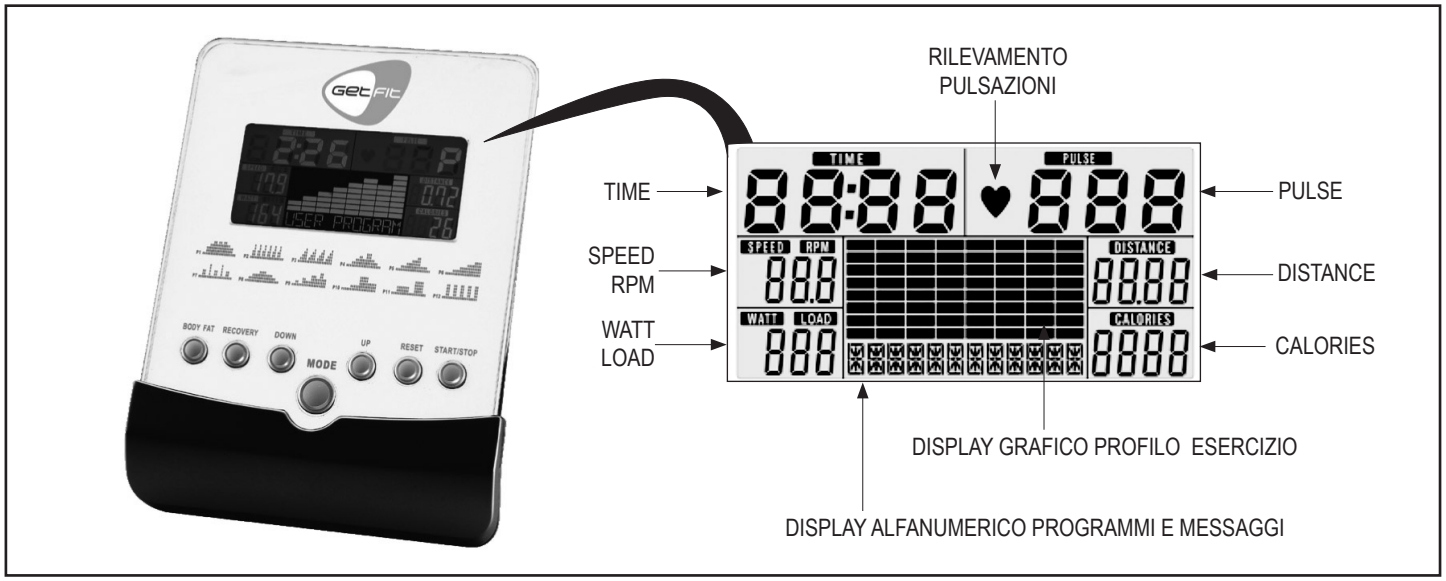
Il computer è costituito principalmente da un ampio display a cristalli liquidi che consente la visualizzazione dei seguenti dati:

- **(SPEED)** - La VELOCITÀ istantanea che viene raggiunta durante l'esercizio in km/h.
- **(RPM)** - Il NUMERO DI PEDALATE AL MINUTO che vengono effettuate durante l'esercizio (cadenza).
- **(TIME)** - Il TEMPO di durata dell'esercizio, partendo da zero, oppure il conteggio alla rovescia dal tempo impostato fino a zero.
- **(DISTANCE)** - La DISTANZA parziale accumulata dall'inizio dell'esercizio.
- **(CALORIES)**: il consumo di CALORIE durante l'esercizio. **(*)**
- **(PULSE)**: la FREQUENZA CARDICA, rilevata impugnando i sensori posti sul manubrio o tramite il cardiofrequenzimetro a fascia fornito. Il valore viene misurato in bpm (battiti al minuto) **(*)**.
- **(RECOVERY)** - Indice di RECUPERO, valore numerico espresso tra sei livelli (L1 ÷ L6) che indica la capacità di recupero del sistema cardiovascolare fornendo un dato sulla propria condizione di forma fisica.
  Livello 1 = ottimo indice di performance
  Livello 6 = indice di performance insoddisfacente.
- **(LOAD)** - Indica il LIVELLO DI INTENSITA' dell'esercizio riferito alla forza antagonista presentata dai pedali, può essere regolato su differenti livelli, tramite comando elettrico.
- **(WATT)** - Indica l' **ENERGIA** espressa in Watt, che viene prodotta nel corso dell'esercizio.
- Il **DISPLAY GRAFICO** a matrice, posto al centro svolge funzioni di visualizzazione grafica del profilo dei programmi pre-impostati, permette l'editing dei programmi utente e visualizza il livello di intensità in qualunque modalità d'uso dell'attrezzo.
- Il **DISPLAY ALFANUMERICO** posto in basso, svolge funzioni di visualizzazione multipla: indicazione del programma selezionato (Manual, P1÷P12, USER, H.R.C., ecc..), oppure delle funzioni di programma (AGE, WEIGHT, STOP, START, ecc..).

(*) Ricordiamo che la misura indicata sul display è solamente un dato di riferimento approssimativo e in nessun caso può essere considerato come un dato di riferimento medico.

Quando l'attrezzo rimane inattivo per più di quattro minuti il computer si spegne e tutti i dati dell'esercizio in svolgimento vengono memorizzati. Per riattivare il computer è sufficiente premere un pulsante o muovere le pedaliere.

Qualora i display mostrino cifre errate, staccare l'alimentatore di rete, attendere alcuni secondi, quindi ricollegarlo.



ITALIANO

COMPUTER - (PULSANTI)

START/STOP
- Quando si vuole cominciare un esercizio in qualunque modalità, premere il pulsante “START” per far partire il conteggio dei display e le funzioni del programma di allenamento selezionato.
- Quando si svolge un esercizio, la pressione del pulsante comporta l’arresto immediato “STOP” e il ritorno alla sezione di impostazione dei dati.

MODE
- Premere il pulsante MODE per confermare la selezione di un programma di allenamento:
  Modalità Manuale, Modalità programmi pre-impostati P1÷P12, Modalità programma Utente, Modalità Battito cardiaco costante, Modalità Watt costanti.
- Premere il pulsante MODE per confermare l’impostazione di tutti i parametri di lavoro di un programma (Tempo, Distanza, Calorie, Pulsazioni, Watt).

Pulsanti UP/DOWN

Durante l’allenamento:
- agire sui pulsanti Up/Down per aumentare o diminuire l’intensità dell’esercizio (forza resistente),

Durante l’impostazione di dati:
- agire sui pulsanti Up/Down per impostare una delle variabili di allenamento: Durata, Distanza, Calorie o Pulsazioni,
- agire sui pulsanti Up/Down per selezionare uno dei programmi pre-impostati,
- agire sui pulsanti Up/Down per impostare il programma utente.

RESET

Premere il pulsante per cancellare il singolo dato in modalità di impostazione dei dati. Mantenendo il pulsante RESET premuto per più di 3 secondi si riportano a zero tutti i dati impostati.

RECOVERY

La funzione RECOVERY permette di ottenere un indice di riscontro dei miglioramenti acquisiti della capacità cardiovascolare, in relazione ai progressi del proprio allenamento. Per questa funzione, si suggerisce di effettuare dei test settimanali dopo un esercizio a durata costante di 30 minuti, al termine del quale occorre smettere di pedalare (non premere il pulsante di “START/STOP”) e premere il pulsante “RECOVERY” mettendo poi le mani sulle piastre di rilevazione battito cardiaco.

Dopo un conteggio alla rovescia della durata di 60 secondi sul display verrà visualizzato l’indice di performance rilevato, indicato da sei livelli:

F1 = OTTIMO indice di performance
F2 = ECCELLENTE indice di performance
F3 = BUON indice di performance
F4 = DISCRETO indice di performance
F5 = SUFFICIENTE indice di performance
F6 = INSODDISFACENTE indice di performance.

Nel caso i sensori di rilevazione pulsazioni cardiache non rilevano alcun segnale, sul display grafico viene segnalato un errore.

AUTO ON/OFF

Per accendere il computer premere un pulsante oppure cominciare a pedalare. Dopo alcuni minuti dal termine dell’esercizio (quando si è smesso di pedalare) il computer si spegne automaticamente.

BODY FAT

Quando non viene eseguito alcun esercizio e il computer è in modalità Stop, premere il pulsante BODY FAT per avviare la funzione di misura della massa grassa percentuale.

ACCENSIONE E DATI PERSONALI

- Inserire lo spinotto dell'alimentatore nell'apposita presa sulla parte posteriore dell'attrezzo.
- Inserire la spina di rete dell'adattatore, nella presa a muro più vicina all'attrezzo, viene emesso un avviso acustico e tutti i display del computer si accendono per un istante, eseguendo la funzione di autotest.
- Dopo l'accensione viene richiesta l'impostazione dei dati personali relativi all'utente (è possibile impostare i dati personali di 4 distinti utilizzatori [User 1÷4]), in particolare: (maschio/femmina, età, statura e peso).
- Il display visualizza: SEX, quindi lampeggia il display di selezione del sesso (Maschio/ Femmina).
  Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare Maschio o Femmina e premere MODE per confermare.
- Il display visualizza: AGE, quindi lampeggia il display di selezione dell'età dell'utente.
  Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'età e premere MODE per confermare.
- Ora il display visualizza: HEIGHT, quindi lampeggia il display di selezione della statura dell'utente.
  Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare l'altezza in (cm) e premere MODE per confermare.
- Ora il display visualizza: WEIGHT, quindi lampeggia il display di selezione del peso dell'utente.
  Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il peso in (kg) e premere MODE per confermare.

Modalità Quick Start

La modalità QuickStart è il modo più semplice e veloce per usare subito l'attrezzo.
Una volta saliti sui pedali premere il pulsante START/STOP, per partire subito con l'allenamento.

- In modalità QuickStart i display Time, Distance, Calories, cominciano subito il conteggio partendo da zero e per tutta la durata dell'esercizio.
- Nel corso dell'allenamento è possibile variare il livello di intensità agendo sui pulsanti Up/Down.
- Nel corso dell'allenamento il display speed alterna il dato della velocità con quello del conteggio del numero di pedalate al minuto (RPM).
  Il display Pulse visualizza le pulsazioni al minuto quando vengono impugnati i sensori di rilevazione pulsazioni sul manubrio oppure indossata la fascia del cardiofrequenzimetro.

PROGRAMMA MANUAL

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante.
  Premere il pulsante MODE per confermare la selezione della modalità manuale.
- Si presenta lampeggiante il display 'Time', nel quale si imposta la durata del programma. Agire sui pulsanti Up/Down per impostare la durata e premere MODE per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Distance', nel quale si imposta la distanza che si desidera raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la distanza in (km) e premere MODE per confermare.
- Si presenta lampeggiante il display 'Calories', nel quale si imposta il dato del consumo calorico che si intende raggiungere. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la quantità di calorie che si intende consumare durante il programma e premere MODE.
- Si presenta lampeggiante il display 'Pulse', nel quale si imposta il numero di pulsazioni che si desidera mantenere costanti. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il numero di battiti cardiaci al minuto e premere MODE per confermare.
- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Manuale premere il pulsante START/STOP, agire sui pulsanti Up/Down per regolare l'intensità dell'esercizio.
- Quando viene impostata una delle variabili (Time, Distance, Calorie), il display corrispondente esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero; una volta concluso l'allenamento il computer rimanda un segnale acustico.

ITALIANO

PROGRAMMI PRE-IMPOSTATI

Tramite i programmi P1 ÷ P12 si può scegliere una sessione di allenamento pre-impostata, nella quale l'intensità viene regolata dal computer secondo i diagrammi dei profili illustrati nella figura sottostante.

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla PROGRAM.
  Premere il pulsante MODE per confermare la selezione della modalità programmi pre-impostati.

- Agire sui pulsanti UP/DOWN per scorrere i programmi disponibili (Programmi Pre-impostati P1 ÷ P12), sul display grafico viene visualizzato il numero di programma alternato con il diagramma del profilo corrispondente. Per selezionare uno dei programmi premere MODE.

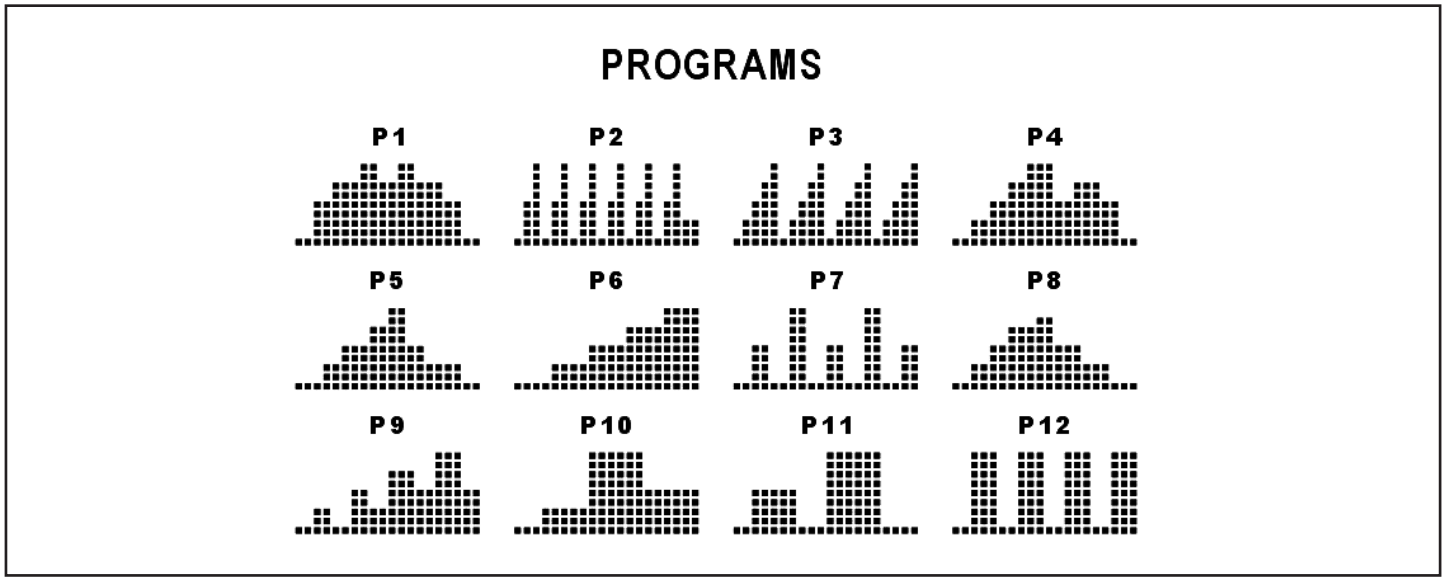
- A questo punto è possibile partire immediatamente con il programma selezionato premendo il pulsante START/STOP.

- In alternativa, prima di avviare il programma si può impostarne la durata; in tal caso premere MODE fino a quando lampeggia il display 'Time', agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare la durata.

- Una volta inseriti tutti i dati, per avviare il programma Preimpostato, premere il pulsante START/STOP per partire immediatamente con l'allenamento.

- Quando viene impostato un tempo di durata personalizzato il display TIME esegue il conteggio alla rovescia del valore impostato fino a zero.

- Quando il programma è terminato il computer rimanda un segnale acustico per avvisare della fine dell'esercizio.



PROGRAMMA USER

Il programma User permette di costruirsi un programma di allenamento con la variazione dell'intensità programmata a piacere e con i dati personali realtivi a 4 distinti utilizzatori (U1 ÷ U4).

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla USER 1÷4.
  Premere il pulsante MODE per confermare la selezione della modalità programma utente.

- Si presenta lampeggiante la prima colonna del display grafico, nel quale si imposta il dato relativo all'intensità dell'esercizio nella prima sessione di allenamento; agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere MODE per confermare. Continuare a impostare tutte le colonne nella stessa maniera, una volta completata l'impostazione sul display grafico potete vedere visualizzato il diagramma con la variazione di intensità che avete appena programmato e memorizzato.

- Per avviare il programma utente premere il pulsante START/STOP, il computer modificherà il livello di intensità a seguendo le impostazioni che avete programmato.

PROGRAMMA H.R.C.

Il programma Pulsazioni Costanti è un sistema di allenamento nel quale il computer regola automaticamente l'intensità dell'esercizio in base al battito cardiaco rilevato dal cardiofrequenzimetro.

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla H.R.C. Premere MODE per confermare.

- Impostare il **Valore di soglia cardiaca** :
  nel display lampeggiante 'Pulse' occorre impostare il dato relativo al numero di pulsazioni cardiache che si intende mantenere durante l'allenamento.
  Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere MODE per confermare.

- Sul display Time lampeggiante, impostare la durata del programma H.R.C., agire sui pulsanti UP/DOWN e premere il pulsante MODE per confermare.

- Per avviare il programma premere il pulsante START/STOP, quindi indossare la fascia del cardiofrequenzimetro. Qualora il computer non rilevi le pulsazioni, arresta l'esercizio e rimanda un segnale acustico.

NOTA: per l'uso del programma H.R.C. si consiglia l'uso della cardiofrequenzimetro in dotazione.

PROGRAMMA WATT COSTANTI

Il programma Watt Costanti permette di allenarsi producendo un regime di lavoro costante inversamente proporzionale alla velocità con cui si pedala. In questo programma non è possibile regolare l'intensità dell'esercizio, la quale sarà gestita dal computer e aumenterà a basse velocità di pedalata, mentre diminuirà all'aumentare della velocità di pedalata.
Il livello di intensità dipende dall'impostazione del valore di riferimento dei WATT che si impostano secondo le modalità di seguito illustrate.

- Dopo l'accensione del computer, oppure la pressione del pulsante RESET, il display grafico presenta la sigla MANUAL lampeggiante, agire sui pulsanti UP/DOWN fino a visualizzare la sigla WATT. Premere MODE per confermare la selezione della modalità Watt costanti.

- Si presenta lampeggiante il display 'Watt', nel quale si imposta il dato relativo al livello di intensità dell'allenamento. Agire sui pulsanti UP/DOWN per impostare il dato e premere MODE per confermare.

- Per avviare il programma premere il pulsante START/STOP. Se ritenete che il livello di intensità dell'esercizio sia troppo elevata, arrestare l'esercizio e impostare nuovamente il programma inserendo un dato WATT inferiore all'impostazione precedente.

PROGRAMMA BODY FAT TEST

Attraverso i sensori di rilevazione della frequenza cardiaca, grazie al test "Body Fat", potete di effettuare la misura della percentuale di massa grassa corporea.

Si ricorda che questo dato è solo un indice di riferimento approssimativo e non un riscontro medico, serve per valutare gli eventuali progressi dello stato di forma fisica, nel corso di un programma di allenamento protratto nel tempo.

- Per avviare la procedura di misurazione della massa grassa occorre sedersi sulla sella e senza pedalare, in modalità STOP, premere il pulsante BODY FAT, selezionare un profilo personale impostato (U1÷U4) agendo su UP/DOWN e confermare con MODE, quindi stringere con forza e con entrambe le mani i sensori di rilevazione battito sul manubrio e attendere alcuni secondi affinchè il computer effettui la misura.
- Terminata la misura, i display visualizzano i dati di:
  - FAT %= Massa grassa percentuale
  - BMI= Indice di massa corporea

B.M.I. (Body mass index)

SCALA B.M.I	Sottopeso	Peso Normale	Sovrappeso	Obesità
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT

SIMBOLO	—	+	▲	◆

FAT%	Sottopeso	Peso Normale	Sovrappeso	Obesità
MASCHIO	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMMINA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

- Qualora non venga rilevata la frequenza cardiaca, verrà rimandato un errore, in questo caso è necessario ripetere la misura ricordandosi di stringere con forza i sensori sul manubrio.

ITALIANO

MANUTENZIONE

Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.

Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

Solventi quali il petrolio, l'acetone, la benzina, il tetracloride di carbonio, l'ammoniaca e olio contenente sostanze cloriche possono danneggiare e corrodere le parti di plastica.

- Ogni settimana pulire le superfici esterne, utilizzando una spugna inumidita di acqua e sapone neutro.
- Per pulire il computer utilizzare un panno umido e non bagnato senza strofinare con forza.

SOSTITUZIONE BATTERIA FASCIA TORACICA

Il trasmettitore utilizza batterie commerciali di facile reperibilità tipo CR2032.

- **Rispettare la polarità, controllare sulla serigrafia la posizione dei poli negativo e positivo.**
- **Non gettare le batterie esaurite nel fuoco.**
- **Non gettare le batterie esaurite insieme agli altri rifiuti domestici. Provvedete allo smaltimento differenziato negli appositi raccoglitori per batterie.**
- **Non tentare di ricaricare le batteria esaurite, utilizzare soltanto batterie nuove del tipo a bottone CR2032.**

- Sganciare le fasce elastiche dal trasmettitore e appoggiarlo su un tavolo, con il lato posteriore verso l'alto **A**.
- Svitare con una moneta **B** il tappo tondo **C**, fino a fare collimare l'indice triangolare **D** con la tacca **E**.
- Rimuovere il tappo con la batteria esaurita **F**.
- Posizionare la nuova batteria **G** (tipo CR2032) sul tappo, rispettando il verso di inserimento e la polarità indicata nella figura.
- Riavvitare il tappo tondo **C** di chiusura della batteria nella propria sede **H**.

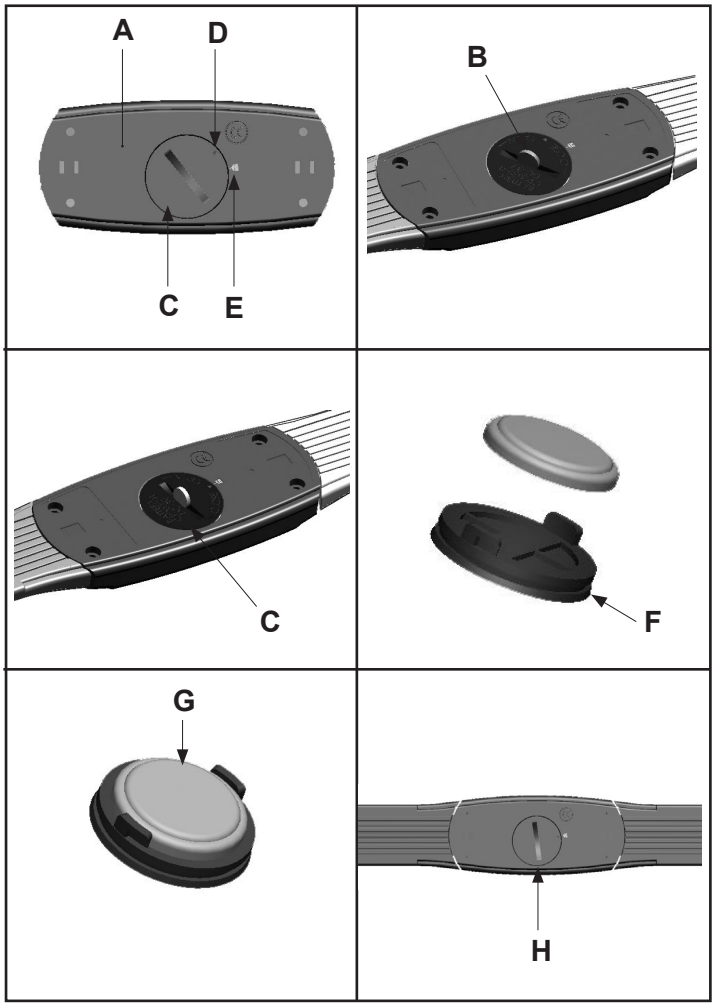
SMALTIMENTO

Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea 2002/96/CE per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (WEEE).

RoHS compliant 2002/95/EC

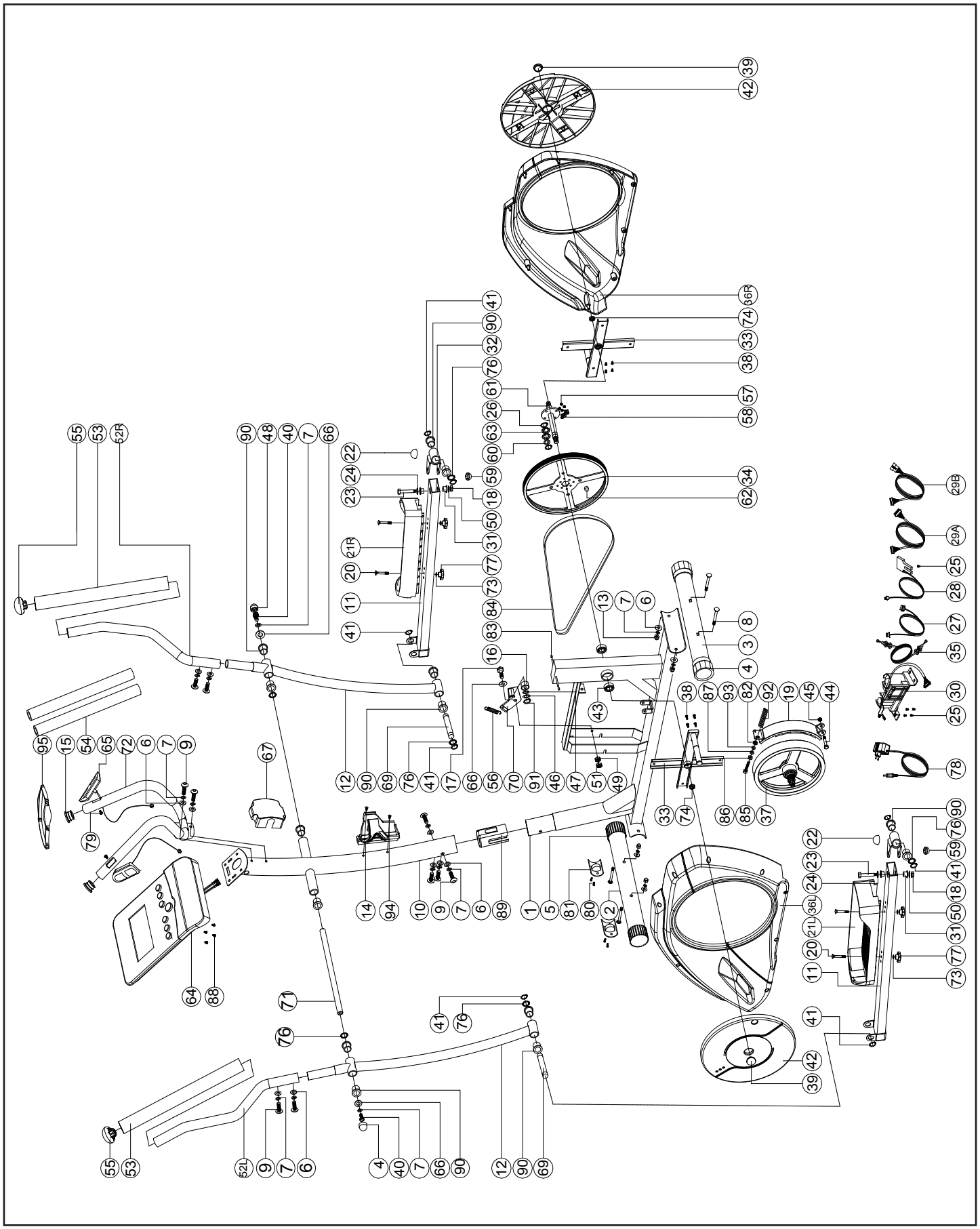
Il simbolo con la sigla ROHS indica che il prodotto è stato realizzato secondo le norme internazionali per il trattamento di sostanze pericolose contenute nei componenti elettrici ed elettronici (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.



ITALIANO

ESPLOSO RICAMBI



ITALIANO

LISTA RICAMBI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Piede posteriore (di livellamento)	2
5	Piede anteriore	2
6	Rondella ondulata Ø22xØ8,5x1,5T	10
7	Rondella spaccata Ø15,4xØ8,2x2T	16
8	Vite a incasso M8x1,25x75L	4
9	Vite M8x1,27x20L	14
10	Tubo di supporto manubrio	1
11	Pedale	2
12	Pedaliera	2
13	Dado a cupola M8x1,25x15	4
14	Porta borraccia	1
15	Tappo tondo manubrio	2
16	Ruota tendi-cinghia	1
17	Vite M8x1,25x25L	1
18	Dado autobloccante M10x1,5x10T	2
19	Piastra freno magnetico	1
20	Vite a incasso M6x1x45L	4
21L	Pedana sinistra	1
21R	Pedana destra	1
22	Copri-bullone in gomma M12	2
23	Vite M10x1,5x58L	2
24	Rondella piana Ø24xØ13,5x2,5T	2
25	Vite a croce M5x0,8x12L	5
26	O-ring S-17	2
27	Cablaggio elettrico 850 mm	1
28	Sensore di velocità cablato	1
29A	Cablaggio computer (superiore - 900L)	1
29B	Cablaggio computer (inferiore - 1200L)	1
30	Motore	1
31	Boccola Ø29xØ11,9x9T	4
32	Piastrino a U	2
33	Pedivella a croce	2
34	Puleggia trasmissione	1
35	Cavo d'acciaio freno magnetico	1
36L	Carena Sx	1
36R	Carena Dx	1
37	Volano	1
38	Vite autofilettante ST4x1,41x15L	8
39	Borchia pedivella	2
40	Vite M81,25x25L	2
41	O-ring Ø21,5xØ17,5x1,2T	8
42	Disco copri pedivella	2
43	Cuscinetto 6003ZZ	2
44	Vite M8x52L	1
45	Dado autobloccante M8	1
46	Rondella piana Ø10xØ24x0,4T	1
47	Distanziere Ø13xØ10x1,9T	1
48	Copri-bullone in gomma M8	2
49	Dado autobloccante M8	1
50	Rondella piana Ø20xØ11x2T	2
51	Dado autobloccante M8	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
52L	Braccio Sx	1
52R	Braccio Dx	1
53	Impugnatura in gomma-spugna braccio	2
54	Impugnatura in gomma-spugna manubrio	2
55	Tappo a fungo	2
56	Molla per ruota tendi cinghia	1
57	Dado autobloccante M6x1x6T	4
58	Vite M6x1x15L	4
59	Copri-bullone in gomma M10	2
60	Rondella piana Ø23xØ17,2x1,5T	1
61	Albero movimento centrale	1
62	Magnete per sensore velocità	1
63	Rondella ondulata Ø17xØ22x0,3T	2
64	Computer	1
65	Sensori rilevazione pulsazioni cardiache	2
66	Rondella piana Ø25xØ8,5x2T	3
67	Mascherina attacco manubrio	1
68		
69	Albero pedaliera	2
70	Staffa tendi-cinghia	1
71	Albero bracci	1
72	Manubrio	1
73	Rondella piana	1
74	Dado anti-svitamento M10x1,25x10T	2
75		
76	Rondella ondulata Ø26xØ19,5x0,3T	6
77	Dado a manopola per pedana	4
78	Adattatore di rete	1
79	Vite autofilettante ST4x15L	2
80	Vite autofilettante ST4x1,41x12L	4
81	Ruota anteriore di spostamento	2
82	Dado autobloccante M6	1
83	Gommino paracolpi	2
84	Cinghia trasmissione	1
85	Vite M6x65L	1
86	Dado autobloccante M6x1x6T	1
87	Rondella in plastica Ø6xØ19x1,5T	1
88	Vite M5x0,8x10L	4
89	Guaina imbocco supporto manubrio	1
90	Boccola Ø19,15	14
91	O-ring S-10	1
92	Molla Ø1.0x42L	1
93	Rondella Ø13xØ6,5x1T	1
94	Vite a croce M5x0,8x15L	2
95	Fascia toracica	1

ITALIANO

ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.
L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1) Marca e modello del prodotto.
2) Nome del particolare da sostituire.
3) Numero di riferimento del particolare.
4) Quantità richiesta.
5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.

GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto.
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).

  Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: www.sportalliance.it o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (**+39 0471 208310**), oppure e-mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia Convenzionale avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario, seguendo il contratto di vendita pattuito. Trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- *La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:*

a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);

b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;

c. manomissioni del Prodotto;

d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;

e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;

f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;

g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;

h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;

i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE/ELLITTICHE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde.
È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A(indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

9:00 AM
↓
12:00 AM

SERVIZIO ASSISTENZA

Numero Verde
800.046.137

INHALTSVERZEICHNIS

- WARNHINWEISE ..... seite 30
- VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER ..... seite 30
- SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG ..... seite 31
- TECHNISCHE DATEN ..... seite 31
- TYPENSCHILDER ..... seite 32
- ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE ..... seite 33
- AUSPACKEN – VERPACKUNGSINHALT ..... seite 33
- MONTAGE ..... seite 35
- HINWEISE ZUM TRAINING ..... seite 42
- BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG ..... seite 43
- PRAKTISCHE HINWEISE ..... seite 44
- COMPUTER - (DISPLAY) ..... seite 45
- COMPUTER - (TASTEN) ..... seite 46
- ANSCHALTEN UND PERSÖNLICHE DATEN ..... seite 47
- MANUELLES PROGRAMM ..... seite 47
- VOREINGESTELLTE PROGRAMME ..... seite 48
- WATTKONSTANTES PROGRAMM ..... seite 49
- BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMME ..... seite 49
- HRC-PROGRAMM ..... seite 50
- PROGRAMM BODY FAT TEST ..... seite 50
- WARTUNG ..... seite 51
- WECHSEL DER BATTERIE DES BRUSTGURTES ..... seite 51
- ENTSORGUNG ..... seite 51
- EXPLOSIONSZEICHNUNG ..... seite 52
- ZUBEHÖRLISTE ..... seite 53
- ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 54
- FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG ..... seite 54
- GARANTIE ..... seite 55

DEUTSCH

WARNHINWEISE

OBLIEGENHEITEN

- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Es darf nur von Personen benutzt werden, die sich in sehr gutem gesundheitlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Lesen Sie vor Benutzung des Gerätes das Benutzerhandbuch genau durch, und halten Sie es immer in Reichweite.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Radtraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.

VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwenden werden.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke benutzt werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Flüssigkeitsbehälter sind vom Gerät fernzuhalten.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Vom Gerät dürfen keine Teile abmontiert werden, es sei denn, es ist im Benutzerhandbuch ausdrücklich vorgeschrieben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist oder schlecht funktioniert. Sollte das Gerät schlecht funktionieren, stellen Sie es aus und rufen Sie den für die Reparatur zuständigen Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.

VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Dank der Fitnessgeräte der Linie Get-Fit können Sie sich innerhalb Ihrer eigenen vier Wände zu jeder Jahreszeit sportlich bewegen; sei es, sie können das Haus wegen großer Hitze, Kälte oder auf Grund von Regenwetter nicht verlassen, oder Sie wollen sich während einer kurzen Pause sportlich betätigen, haben aber keine Zeit, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder ein Trainingsprogramm aufzunehmen.

Das in diesem Benutzerhandbuch beschriebene Produkt wurde für den privaten Hausgebrauch konzipiert und zertifiziert. Es handelt sich um ein Sportgerät, das in einer gemeinsamen Bewegung Schritt- und Armbewegungen vereint und gleichzeitig die typischen Traumata an den unteren Extremitäten infolge des Aufsetzens reduziert.
Um ein sicheres und bewußtes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:

- **der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;**
- **der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegebene;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Nutzer leidet an Diabetes;**
- **der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.**

In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**

Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes. Die Nutzer dieses Produktes sowie Freunde und Familienangehörige, die dieses Produkt nutzen, werden angehalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, um eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sicherzustellen.

SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes.
Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.

GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.
Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!

WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!

HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.

In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.
Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.

TECHNISCHE DATEN

BREMSSYSTEM:	Magnetbremse
REGULIERUNG DES WIDERSTANDES :	elektrische Regulierung in 16 Stufen
COMPUTER :	Zeit, Strecke, Geschwindigkeit, Kalorien, Puls, Gesamtstrecke, Rpm, Watt
GEWICHT DES SCHWUNGRADES :	9 kg
ABMAßE MAX (LXBXH) :	1300 x 560 x 1500 mm
NETTOGEWICHT :	46,3 kg
BRUTTOGEWICHT :	52 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT :	150 kg
STROMVERSORGUNG :	IN: [240VAC - 50Hz] - OUT: [9Vdc - 500 mA - 4,5 VA]
HERZFREQUENZMESSUNG :	Handsensoren am Lenker und Brustgurt zur Herzfrequenzmessung

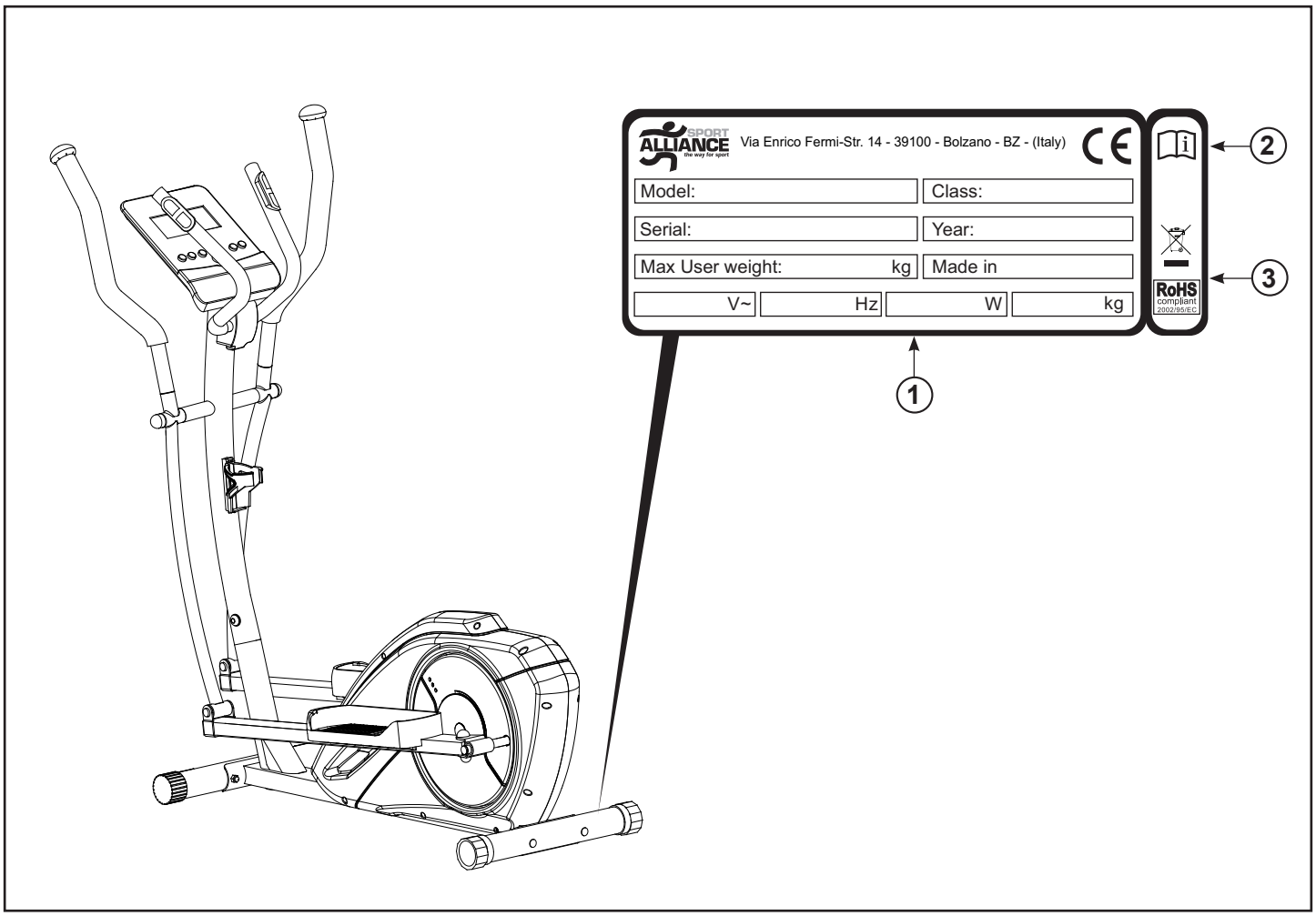
TYPENSCHILD

1) Das Typenschild gibt die technischen Daten und die Seriennummer wieder.

2) Symbol mit dem Hinweis, vor Inbetriebnahme unbedingt das Benutzerhandbuch zu lesen.

3) Symbole, die darauf hinweisen, dass das Produkt den europäischen Richtlinien in Bezug auf die Behandlung und Entsorgung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Geräten entspricht.

DEUTSCH



ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.

- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt sein oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden und sollte, sofern möglich, über eine Steckdose verfügen.

- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.

- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.

Es wird empfohlen, die Originalverpackung nicht zu beschädigen und sie für den Fall aufzubewahren, dass das Produkt Fehler aufweisen und eine Garantiereparatur notwendig sein sollte.

AUSPACKEN - VERPACKUNGSINHALT

Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel.
Um die große und schwere Verpackung anzuheben und zu versetzen, sollten weitere Personen zu Hilfe gebeten werden.
Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe “OBEN”, gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung.
Um die Verpackung zu öffnen, schneiden Sie die Umreifungsbänder mit der Schere durch und entfernen Sie dann die Heftklammern mit einer Zange.

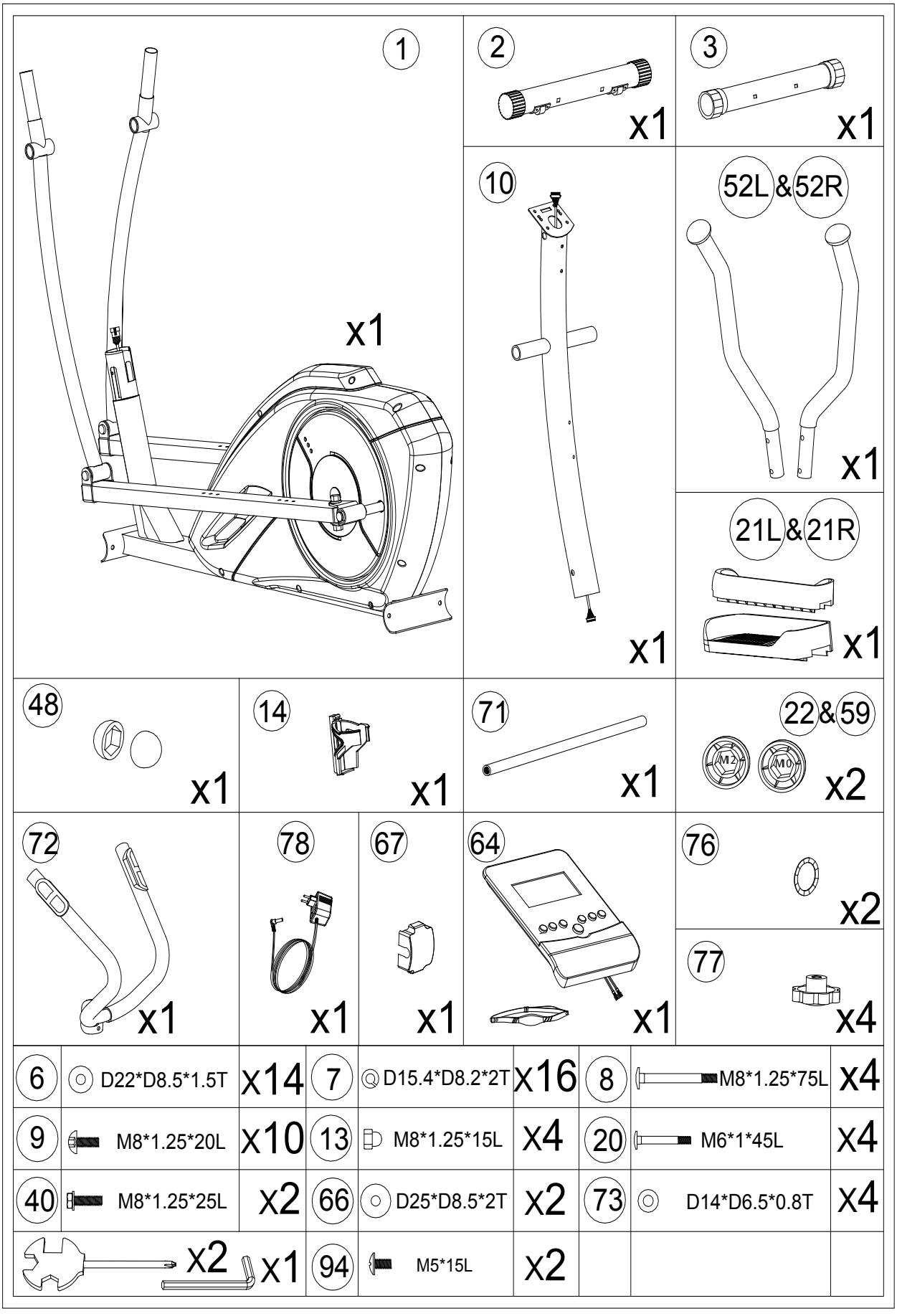
Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.
Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.

Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass alle auf der folgenden Seite aufgezählten Werkzeuge/Zubehör vorhanden sind.

Nehmen Sie hinsichtlich der Bezeichnung der einzelnen Zubehörteile auf die Nummerierung der sich am Ende dieses Benutzerhandbuches befindlichen “Zubehörliste” Bezug.

DEUTSCH

In der Verpackung enthaltene Zubehörteile:



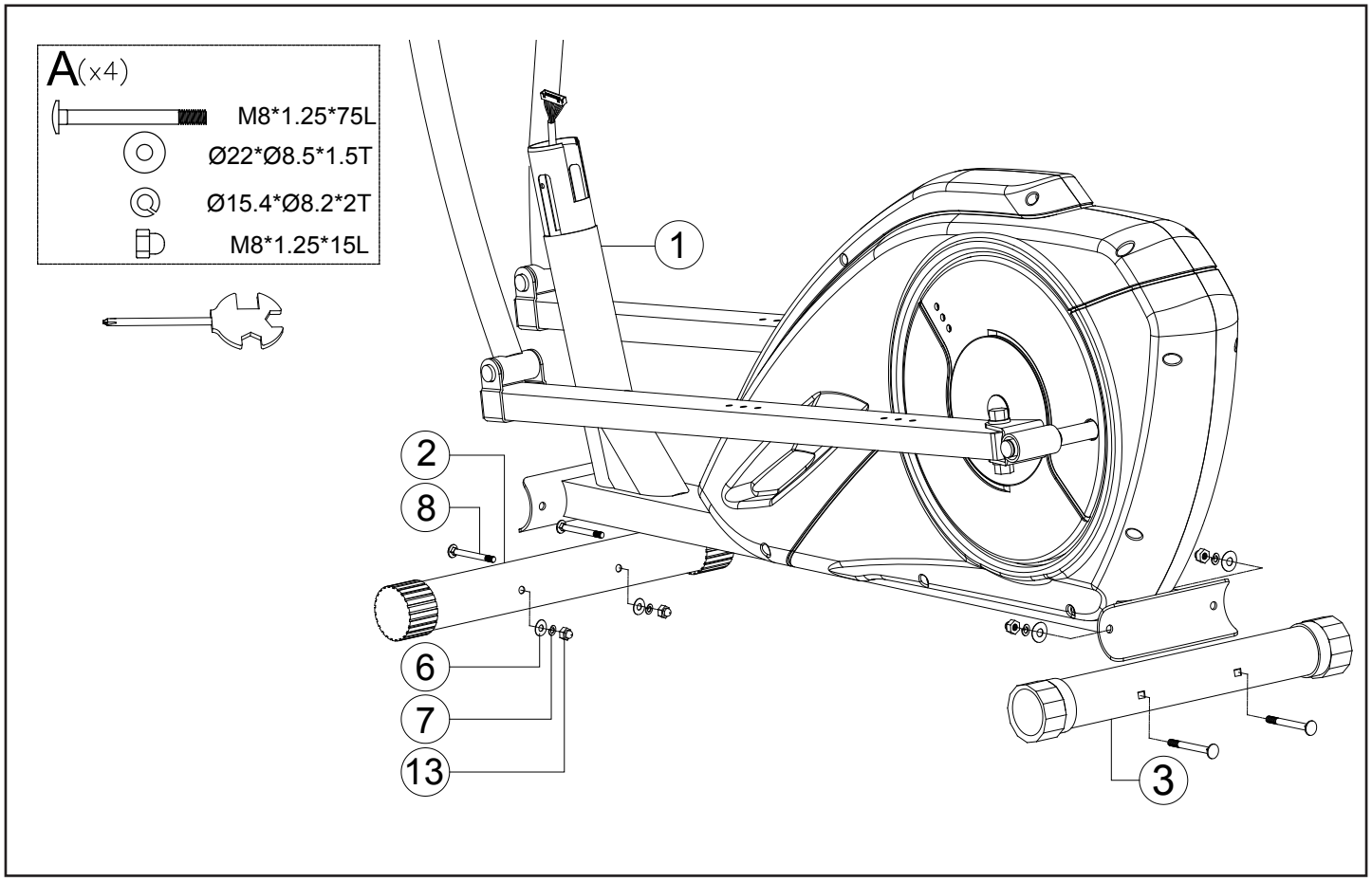
MONTAGE

DEUTSCH

Montage der Füße

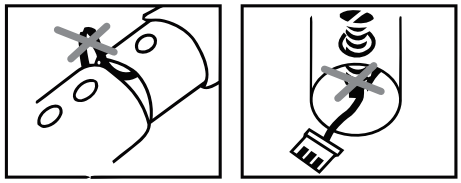
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisatorfuß **2** am Hauptrahmen **1**, indem Sie zwei Senkschrauben **8** [M8x1,25x75L] durch die quadratischen Öffnungen des Stabilisatorfußes stecken und sie auf der anderen Seite mit zwei Hutmuttern **13** [M8x1,25x15L] einschließlich der Federringe **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] und der gewellten Unterlegscheiben **6** [Ø22xØ8,5x1.5T] in der dargestellten Reihenfolge verschrauben.

- Befestigen Sie den hinteren Stabilisatorfuß **3** am Hauptrahmen **1**, indem Sie zwei Senkschrauben **8** [M8x1,25x75LL] durch die quadratischen Öffnungen des Stabilisatorfußes stecken und sie auf der anderen Seite mit zwei Hutmuttern **13** [M8x1,25x15L] einschließlich der Federringe **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] und der gewellten Unterlegscheiben **6** [Ø22xØ8,5x1,5T] in der dargestellten Reihenfolge verschrauben.



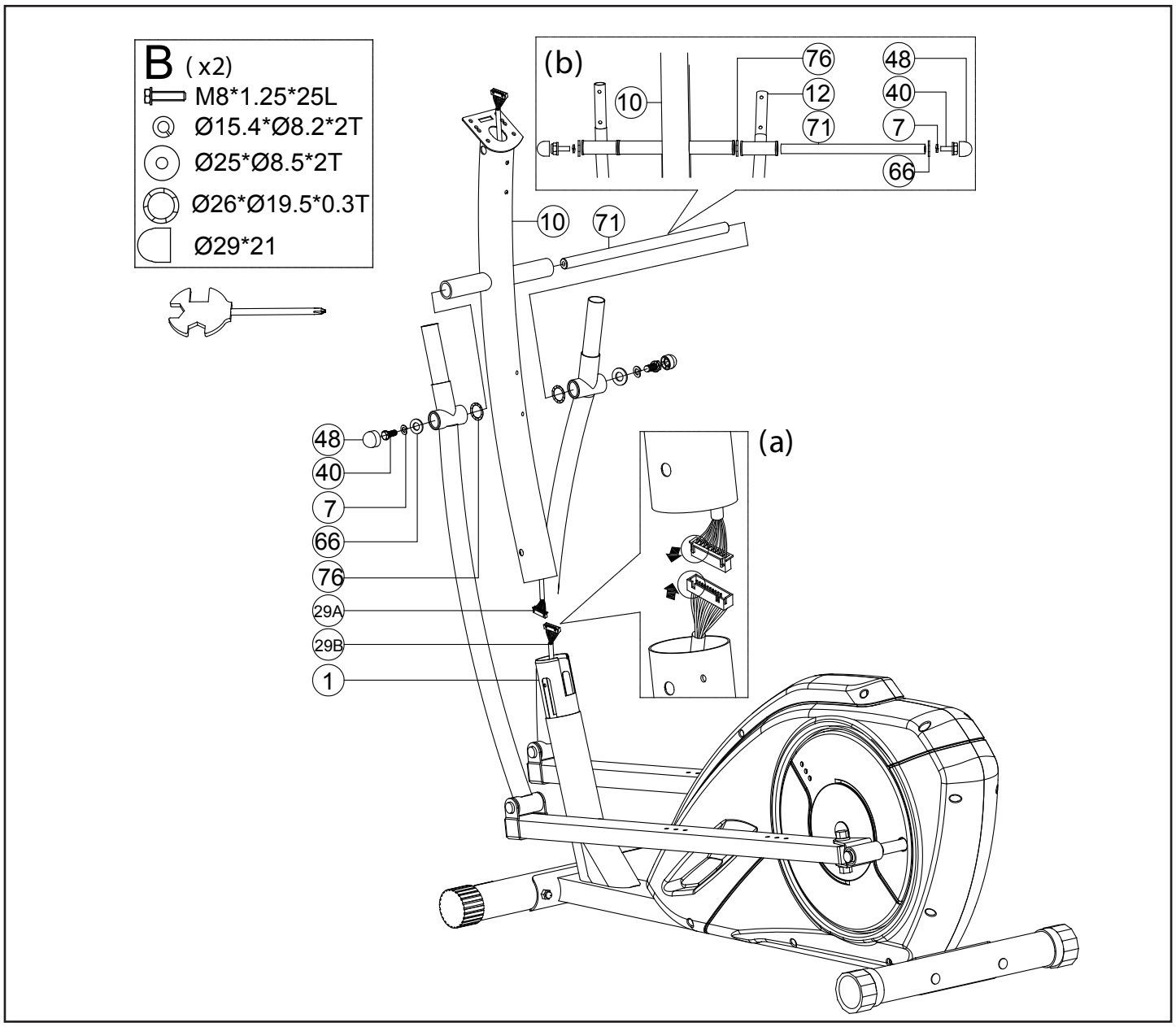
Montage des Konsolenmastes und Pedalarme

Achten Sie bei der Montage des Konsolenmastes des Gerätes darauf, dass das Computerkabel nicht zwischen den Rohren eingequetscht oder sogar durchtrennt wird.



a. Nähern Sie den Konsolenmast **10** an die Öffnung auf der Vorderseite des Hauptrahmens an, verbinden Sie den aus dem Konsolenmast ragenden Stecker **29A** mit der entsprechenden, aus dem Gehäuse ragenden, Steckbuchse **29B**, und stecken Sie den Konsolenmast **10** auf die Öffnung auf der Vorderseite des Hauptrahmens **1**.

b. Befestigen Sie den rechten Pedalarm **12R** sowie den linken Pedalarm **12L**, indem Sie sie am oberen Ende am Gelenk des Konsolenmastes **10** mit Hilfe des Gewindebolzens **71** und den dazugehörigen gewellten Unterlegscheiben **76** [Ø26xØ19,5x0,3T] in der angegebenen Reihenfolge miteinander verbinden. Verschrauben Sie beide Enden des Gewindebolzens **71** mit zwei Schrauben **40** [M8x1,25x25L] einschließlich der dazugehörigen flachen Federringe **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] und der flachen Unterlegscheiben **66** [Ø25xØ8,5x2T]
Decken Sie die Köpfe der zwei Schrauben mit vier Bolzenkappen **48** ab.



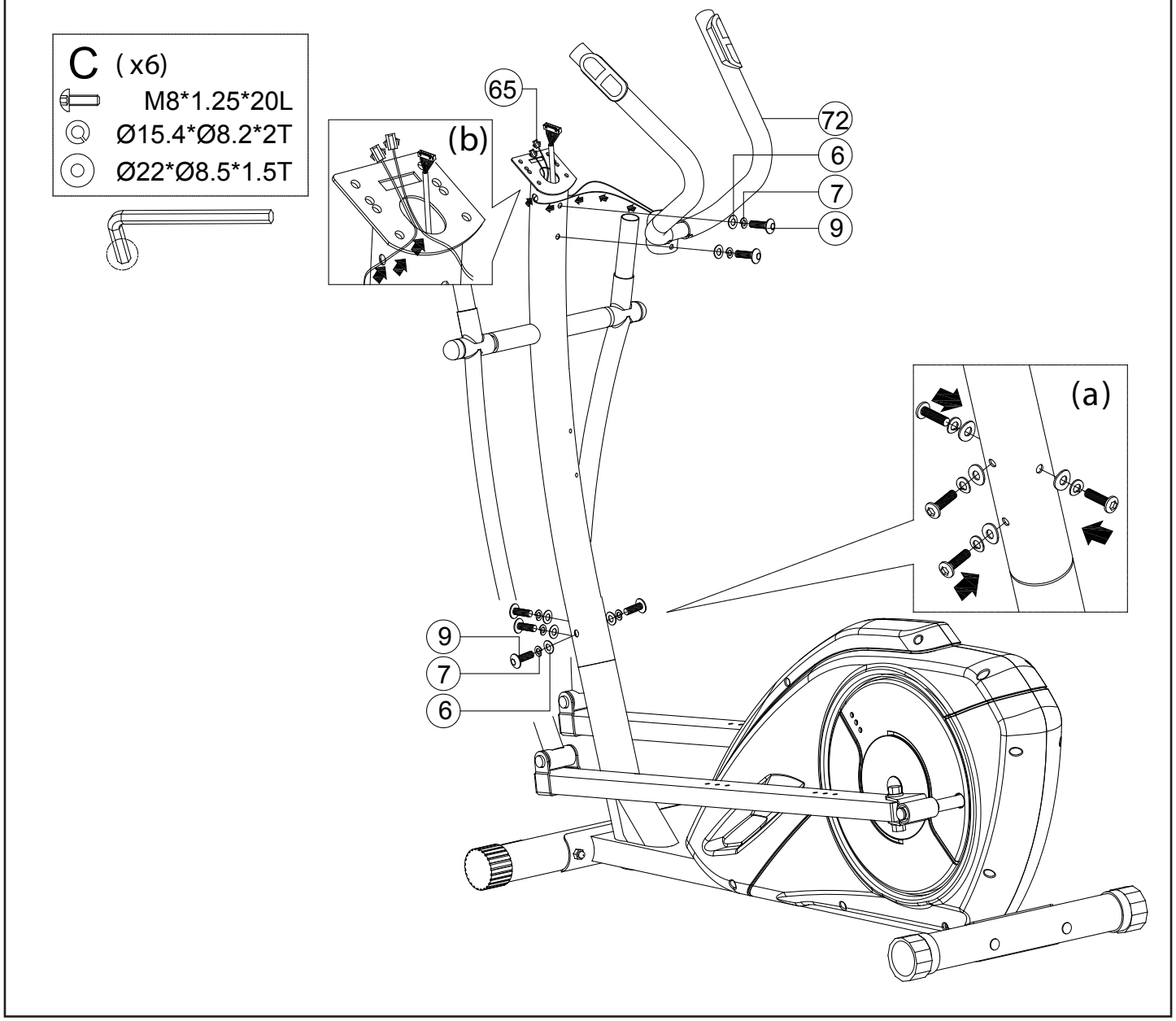
Montage des Lenkers

- Befestigen Sie den Konsolenmast **10** mit vier Schrauben **9** [M8x1,25x20L] einschließlich der vier Federringe **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] und der vier flachen Unterlegscheiben **6** [Ø22xØ8,5x1,5T].

- Stecken Sie die Stecker und Verbindungskabel der aus dem Kabelschutzschlauch des Lenkers **72** ragenden Sensoren zur Herzfrequenzmessung in die seitlichen Öffnungen am oberen Ende des Konsolenmastes **10**, bis sie, so wie auf der Abbildung näher dargestellt, aus der zentralen oberen Öffnung des Konsolenmastes herausragen.

- Positionieren Sie die mit dem Kabelschutzschlauch versehene Lenkstange **72** auf dem Konsolenmast **10** und befestigen mit zwei Schrauben **9** [M8x1,25x20L] einschließlich der zwei Federringe **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] und der zwei gewellten Unterlegscheiben **6** [Ø22xØ8,5x1,5T].

DEUTSCH

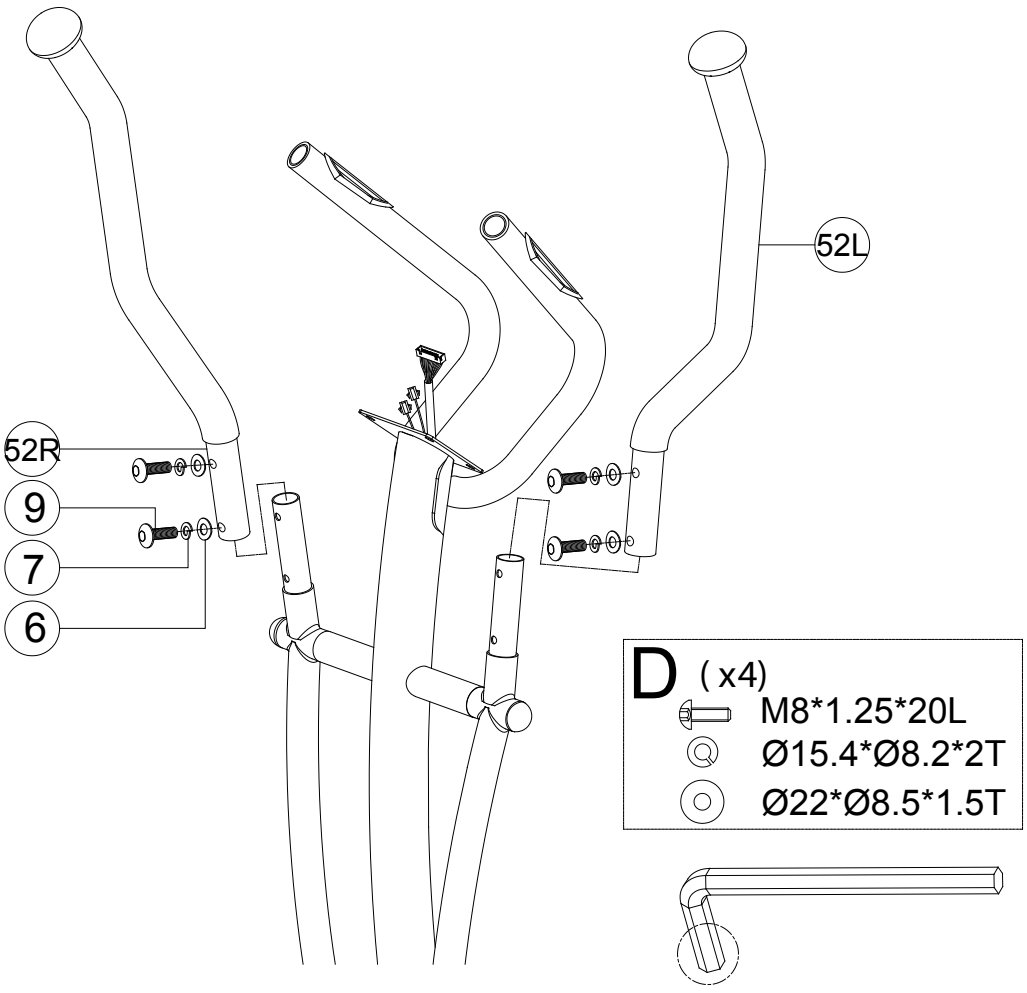


DEUTSCH

Montage der Armstangen

- Stecken Sie die linke Armstange **52L** und die rechte Armstange **52R** auf die oberen Öffnungen der entsprechenden Pedalarme **12L** e **12R**.

  Befestigen Sie jede Armstange mit zwei Schrauben **9** [M8x1,25x20L], den dazugehörigen Federringen **7** [Ø15,4xØ8,2x2T] und zwei flachen Unterlegscheiben **6** [Ø22xØ8,5x1,5T].

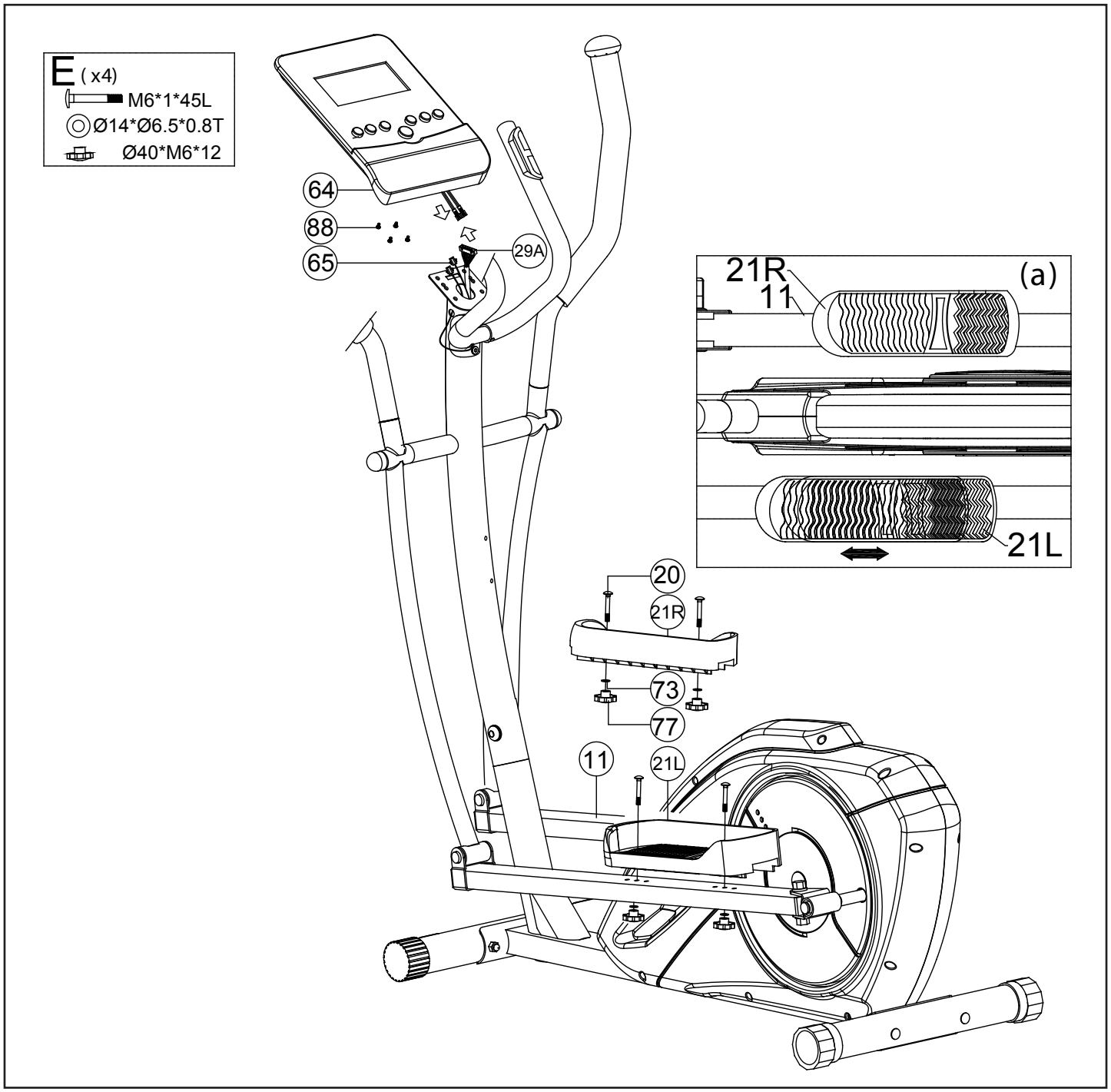


Montage der Pedale und des Computers

- Befestigen Sie das linke Pedal **21L** am linken Pedalarm mit zwei Schrauben **20** [M6x1x45L], zwei Griffmuttern **77** [Ø40xM6x12] und den dazugehörigen Unterlegscheiben **73** [Ø14xØ6,5x0.8T].

- Befestigen Sie das Pedal **21R** am rechten Pedalarm mit zwei Schrauben **20** [M6x1x45L], zwei Griffmuttern **77** [Ø40xM6x12] und den dazugehörigen Unterlegscheiben **73** [Ø14xØ6,5x0.8T].

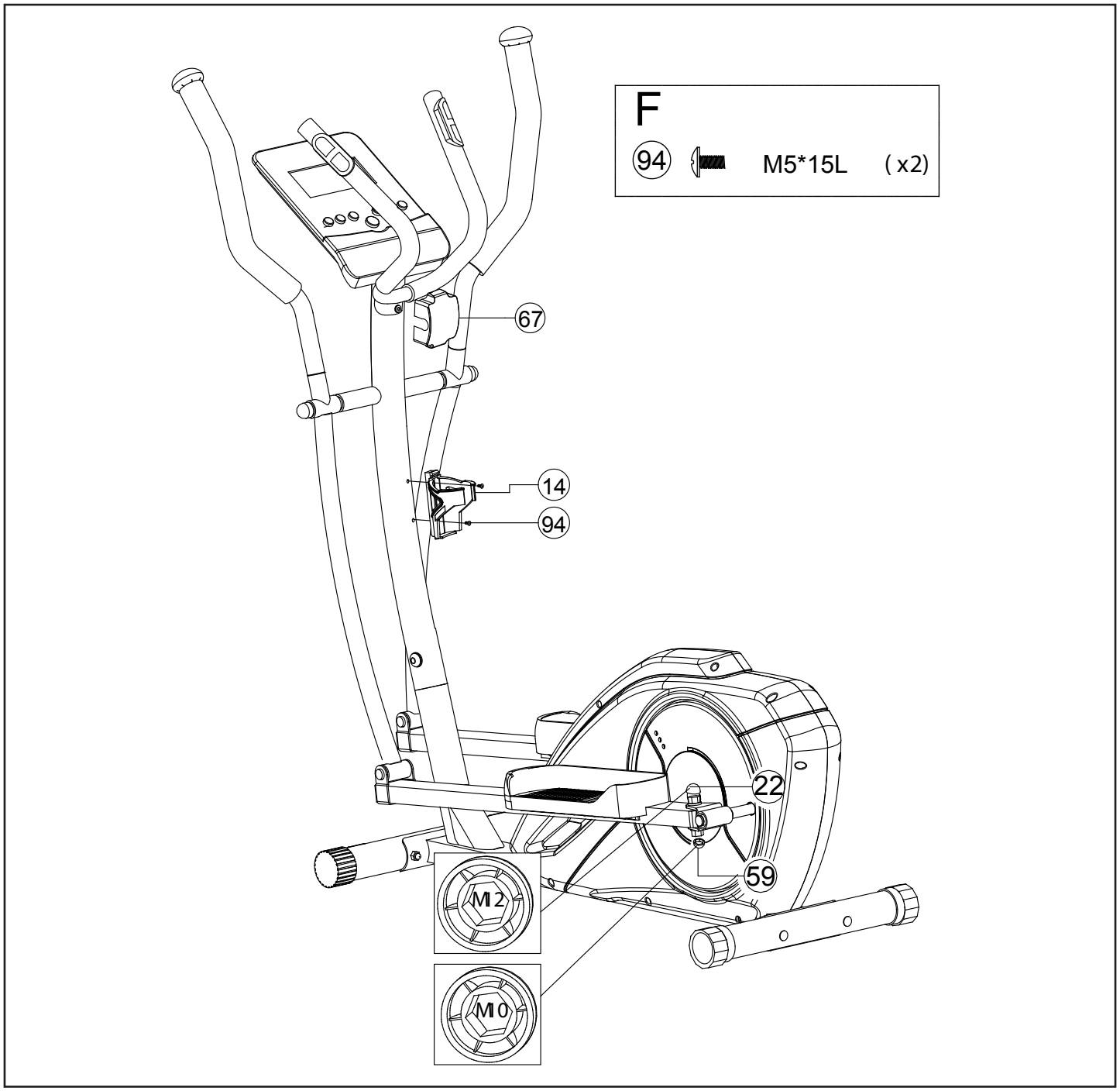
- Nähern Sie den Computer **64** an das obere Ende des Konsolenmastes **10** an, verbinden Sie den Ausgangsstecker des Computers mit der Buchse **29A**, und stecken Sie die Stecker **65** der Sensoren zur Herzfrequenzmessung in die Buchsen an der Unterseite des Computers. Befestigen Sie den Computer am Konsolenmast mit vier Schrauben **88** [M5x0,8x10L].



Nacharbeiten

- Befestigen Sie die Sichtblenden **67** am zentralen unten Teil der Lenkstange.
- Befestigen Sie den Trinkwasserflaschenhalter **14** am Konsolenmast **10** mit zwei Schrauben **94** [M5x0,8x15L].
- Decken Sie die Köpfe der oberen Schrauben eines jeden Pedals mit zwei Bolzenkappen **22** [M12] ab, die unteren Schrauben mit zwei Bolzenkappen **59** [M10].
- Die Montage des Gerätes ist damit beendet.
  Bevor Sie das Gerät benutzen, lesen Sie bitte sorgfältig den verbleibenden Teil des Benutzerhandbuches in Bezug auf die Nutzung und Sicherheit des Produktes.

DEUTSCH



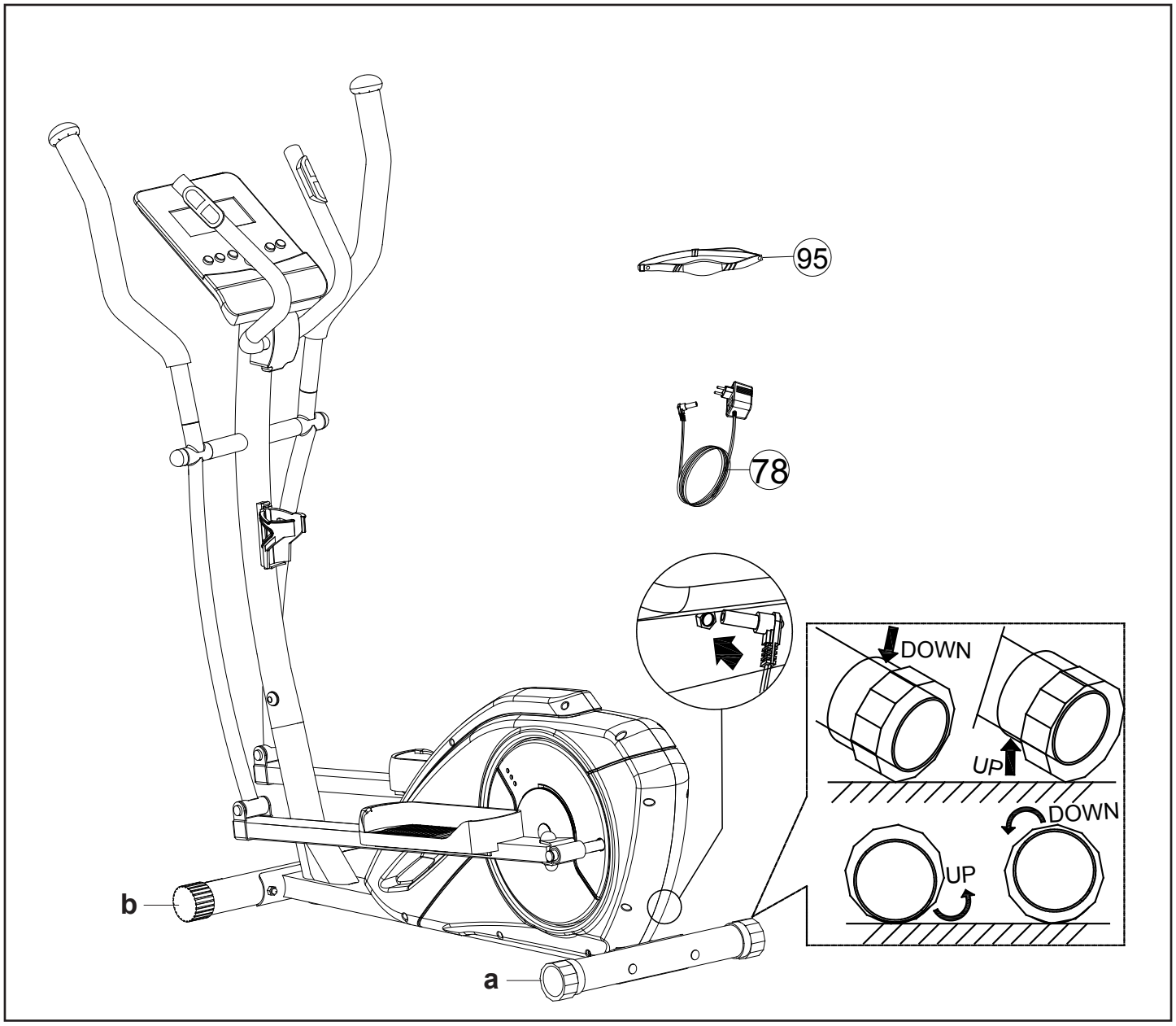
Einige Hinweise am Schluss

- Um etwaige Unebenheiten des Fußbodens auszugleichen, drehen Sie die Nivelliervorrichtungen **a** an den jeweils äußere Enden des hinteren Stabilisatorfußes.

*Um das Gerät innerhalb des Raumes zu versetzen, greifen Sie den hinteren Stabilisatorfuß, heben Sie das Gerätes an, und schieben Sie es nach vorn. Beide Enden des vorderen Stabilisatorfußes sind mit zwei Transporträdern **b** versehen.*

- Schließen Sie das Gerät mit Hilfe des mitgelieferten Netzsteckers **78** an das Stromnetz an. Der Netzstecker befindet sich an der Hinterseite des Gerätes.
- Vor jedem Gebrauch wird empfohlen, den mitgelieferten Brustgurt zur Herzfrequenzmessung **95** anzulegen, um so die Herzfrequenz ständig unter Kontrolle zu halten.

DEUTSCH



HINWEISE ZUM TRAINING

DEUTSCH

Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät.

Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.

Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Durch Überwachung der Herzfrequenz können Sie während des Trainings 3 Trainingsziele erreichen:

- Training zur Fettverbrennung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **60% und 75%**, können ohne übermäßige Anstrengung Kalorien verbrannt werden;
- Training zur Verbesserung der Atmung: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **75% und 85%**, wird durch Ausdauer- und Konditionstraining die Leistung der Lungen verbessert;
- Training zur Verbesserung von Herz- und Kreislauf: bewegt sich die Herzfrequenz zwischen **85% und 100%**, wird das Herz im Bereich der anaeroben Trainingszone trainiert.

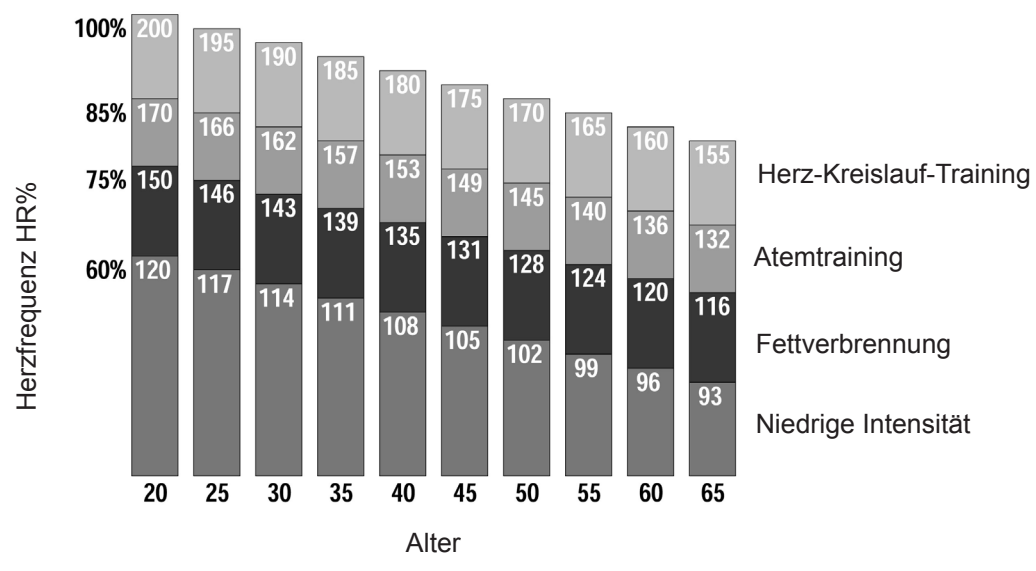
Ein Training im anaeroben Bereich wird nur sehr gut trainierten Athleten empfohlen.

Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen.

Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihre Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertem¬peratur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Beginnen Sie Ihr Training bei einem geringen Schwierigkeitsgrad und erhöhen Sie schrittweise die Intensität, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreicht. Halten Sie Ihre Herzfrequenz möglichst konstant am Schwellenwert.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.



BRUSTGURT ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

DEUTSCH

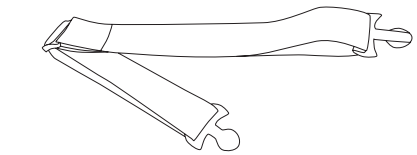
HINWEISE ZUR HERZFREQUENZMESSUNG

- **Lesen Sie aufmerksam alle Hinweise auf dieser Seite und diejenigen, die Ihnen vom Hersteller mitgeliefert wurden, bevor Sie den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung benutzen.**
- **Reinigen und trocken Sie den Sender und den elastischen Brustgurt nach jedem Gebrauch sorgfältig, um ein frühzeitiges Entladen der Batterie zu verhindern. Entfernen Sie hierzu den Sender vom Brustgurt und bewahren Sie ihn separat auf.**
- **Reinigen Sie den Sender mit einem feuchten Tuch und neutraler Seife. Der elastische Brustgurt ist mit der Hand und einem normalem Reinigungsmittel zu reinigen.**
- **Bewahren Sie den Brustgurt und den Sender außerhalb von Schubladen, geschlossenen Tüten oder ähnlichen Behältern auf. Es wird empfohlen, sie an der Wand aufzuhängen, um zu gewährleisten, dass sie ausreichend trocknen können.**

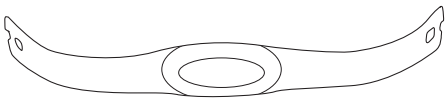
Der dem Produkt beiliegende Herzfrequenzmesser Get-Fit besteht aus zwei Komponenten: dem Sender, der die Funksignale an den Computer sendet und dem elastischen Brustgurt, mit dessen Hilfe der Sender am Oberkörper befestigt wird.
Der Sender ist versiegelt. Die eingebaute Batterie hat eine Lebensdauer von 2500 Stunden im Nutzungszustand. Danach muss der Herzfrequenzmesser ausgewechselt werden.

1) Befestigen Sie den Sender am Brustgurt.
2) Regeln Sie die Länge des Brustgurtes (je nach Oberkörpergröße) mit Hilfe der Verschlussvorrichtung.
   Legen Sie den Brustgurt kurz unter der Brustmuskulatur oder der Brust, so wie auf der Abbildung dargestellt, an und schließen Sie die Verschlussvorrichtung.
3) Heben Sie den Sender ab und befeuchten Sie die Elektroden auf seiner Rückseite mit nassen Fingern.
4) Stellen Sie sicher, dass die Oberfläche mit den Elektroden gut auf der Haut aufliegt.

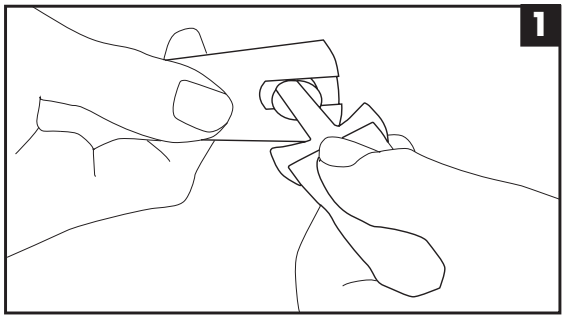
Die Angabe der Herzschläge, die mit Hilfe des Herzfrequenzmessers gemessen werden, stellen lediglich einen nützlichen Referenzwert dar, um die Herzfrequenz je nach Art des Trainings, das durchgeführt wird, zu messen, und um einen Referenzwert in Bezug auf den Kalorienverbrauch zu erhalten. In keinem Fall haben die ermittelten Werte den Stellenwert medizinischer Daten.

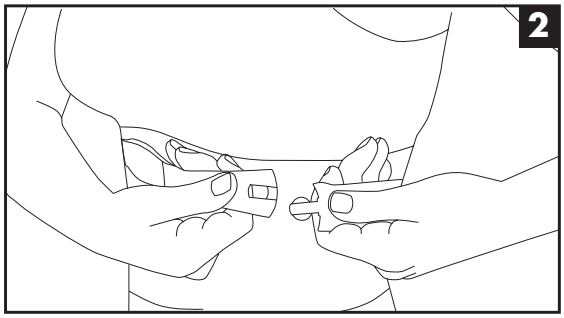


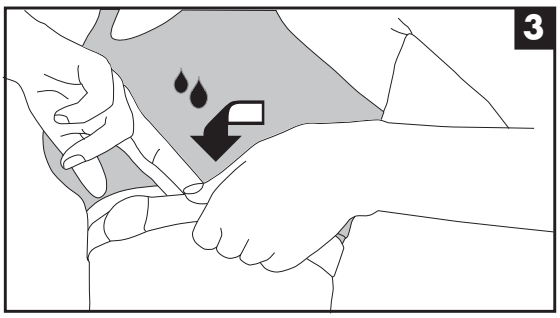
Brustgurt

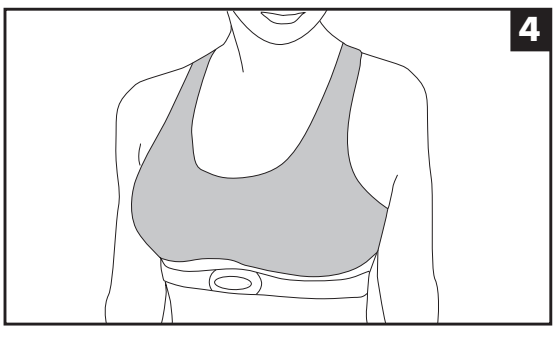


Sender









PRAKTISCHE HINWEISE

Die, die das Gerät zum ersten Mal benutzen, sollten sich zuallererst mit dem Computer und dessen Funktionsweise vertraut machen, bevor sie mit dem Training beginnen. Darüber hinaus ist es wichtig, mit den elliptischen Bewegungen des Gerätes vertraut zu werden und seine Körperhaltung zu kontrollieren, um zu vermeiden, die Trainingsergebnisse einzubüßen.

1) Steigen Sie zuerst mit einem Fuß, dann mit dem anderen, von hinten auf die Pedale **A**. Halten Sie die Lenkstange **B** mit beiden Händen gefasst.

Verlieren Sie beim Aufsteigen auf die Pedale NICHT das Gleichgewicht. Halten Sie sich zuvor gut an der Lenkstange fest.

2) Berühren Sie mit den Zehen die Vorderkante der Pedale.

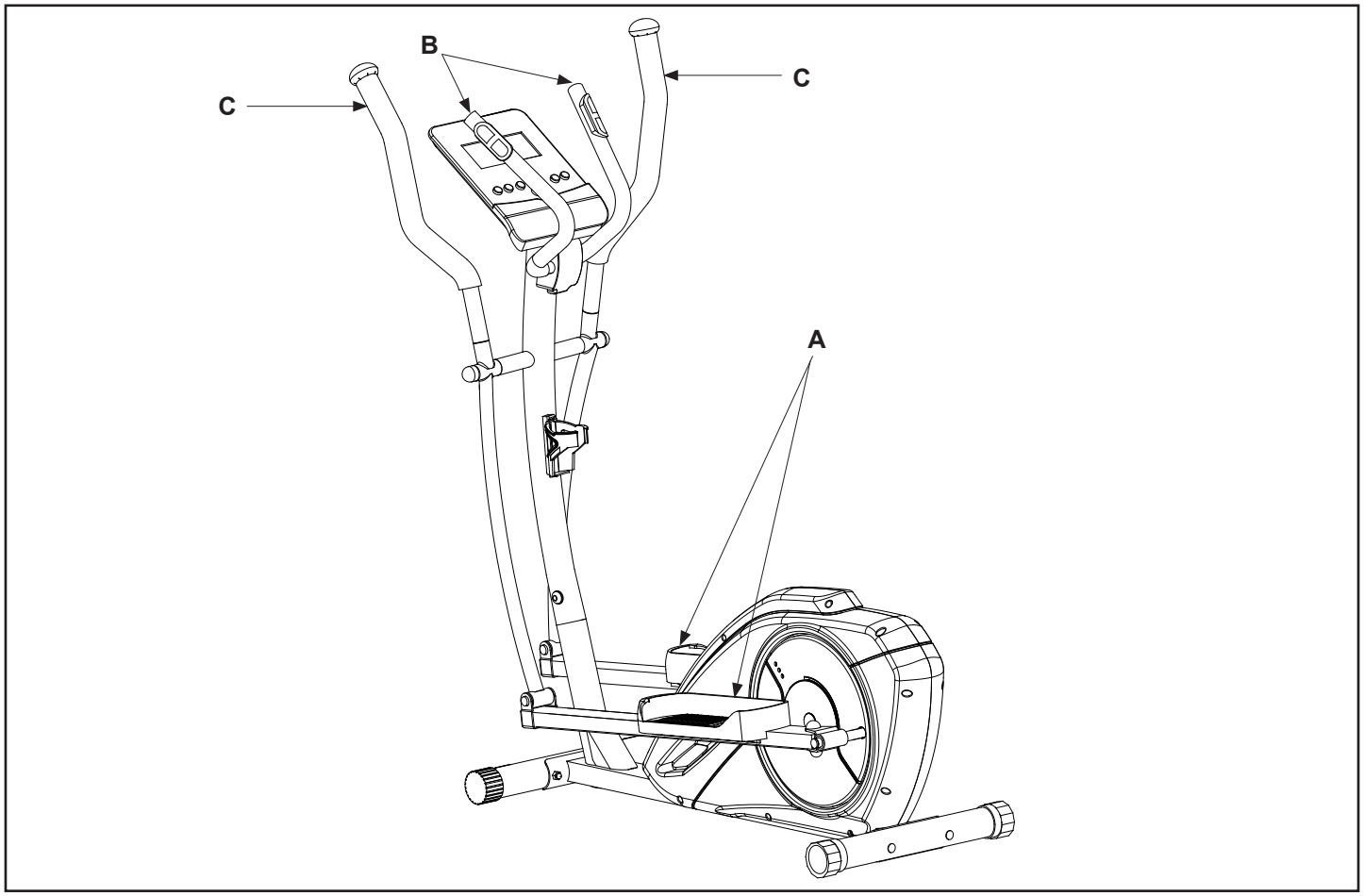
3) Lassen Sie die Lenkstange los und umfassen Sie die Handgriffe der rechten und linken Armstange **C**. Schieben Sie sodann mit den Beinen die Pedale nach vorn, um sich an den Bewegungsablauf des Gerätes zu gewöhnen.

4) Wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm auf dem Computer aus. Lesen Sie hierzu den folgenden Absatz.

Um eine korrekte Körperhaltung auf dem Gerät zu gewährleisten, ist es wichtig, den Rücken immer gerade zu halten und zu vermeiden, den Körper durch Bewegungen nach vorn oder hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen. Schieben Sie immer mit beiden Beinen und Armen und koordinieren Sie Ihre Bewegungen. Sie trainieren Ihren Oberkörper nicht, wenn Sie sich mit den Armen lediglich an den Armstangen festhalten und nur die Beine bewegen.

5) Sie können während der Übung Ihren Herzschlag durch Ergreifen der Handsensoren zur Herzfrequenzmessung überwachen. Mit den Tasten auf dem Computer können Sie die Intensität der Übung auf schnelle und genaue Weise einstellen.

Es wird empfohlen, unter Anleitung eines professionellen Trainers die Muskeln, die trainiert werden sollen, vor Beginn des Trainings durch einige Stretchingübungen (übersetzt “Dehnung”) vorzubereiten. Dies erlaubt ihnen, steife Gelenke zu lockern und Muskeln zu dehnen. Wie bei allen Techniken, insbesondere bei neuen, ist es ratsam, sich an einen Experten zu wenden (siehe vorhergehenden Absatz).



COMPUTER - (DISPLAY)

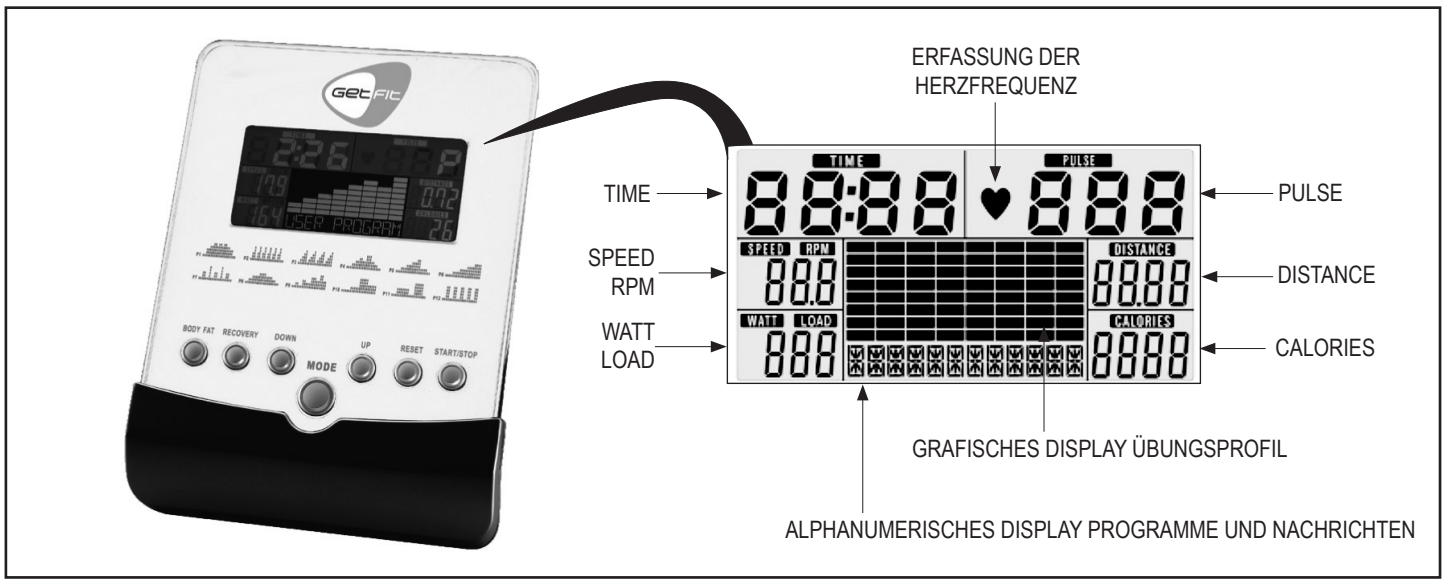
Der Computer besteht hauptsächlich aus einem großen Flüssigkristalldisplay, der die folgenden Angaben wiedergibt:

- **(SPEED)** - Zeigt die gegenwärtig erreichte GESCHWINDIGKEIT in km/h an.
- **(RPM)** - Zeigt die UMDREHUNGEN PRO MINUTE, die während der Übung erreicht werden, an.
- **(TIME)** - Zeigt die DAUER der Übung, bei Null beginnend, an, oder zählt eine noch fehlende Zeitspanne ab einem eingestellten zeitlichen Wert zurück.
- **(DISTANCE)** - Zeigt die von Beginn der Übung zurückgelegte TEILSTRECKE an.
- **(CALORIES)**: Zeigt den KALORIENVERBRAUCH während der Übung an. **(*)**
- **(PULSE)**: Zeigt die HERZFREQUENZ, die durch Umfassen der Handsensoren auf der Lenkstange oder durch das Tragen des mitgelieferten Brustgurtes zur Herzfrequenzmessung ermittelt wird, an. Der Wert wird in bpm (Schläge pro Minute) (*) gemessen.
- **(RECOVERY)** - ERHOLUNGSSINDEX, ein in 6 Stufen angegebener numerische Wert (F1 - F6), der durch die Bereitstellung von Daten über den körperlichen Trainingszustand die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems anzeigt.
  F1 = sehr guter Leistungsindex
  F6 = ungenügender Leistungsindex
- **(LOAD)** - Zeigt die INTENSITÄTSSTUFE der Übung im Hinblick auf die von den Pedalen ausgehende Gegenkraft an und kann elektrisch auf verschiedene Stufen eingestellt werden.
- **(WATT)** - Zeigt die in Watt angegebene ENERGIE an, die während der Übung produziert wird.
- Das **GRAFISCHE MATRIX-DISPLAY** in der Mitte zeigt auf grafische Weise das Profil der voreingestellten Programme an, ermöglicht die Einstellung der Nutzerprogramme und zeigt die Intensitätsstufen zur jeder Zeit in jeder Nutzungsmodalität des Gerätes an.
- Das **ALPHANUMERISCHE DISPLAY** im unteren Bereich hat verschiedene Aufgaben: Anzeige der gewählten Programme (Manual, P1 - P12, USER, H.R.C. usw.) oder der Programmfunktionen (AGE, WEIGHT, STOP, START usw.).

(*) Es wird daran erinnert, dass die Angaben auf dem Display nur der Orientierung dienen und in keinem Falle als medizinische Angabe betrachtet werden dürfen.

Wird das Gerät für mehr als vier Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer aus. Alle Daten der laufenden Übung werden gespeichert. Um den Computer neu zu starten, ist es ausreichend, eine Taste zu drücken oder mit dem Treten der Pedale zu beginnen.

Sollte der Computer falsche Angaben machen, ziehen Sie den Netzstecker, warten Sie für einige Sekunden, und schließen Sie das Gerät wieder an das Netz an.



COMPUTER - (TASTEN)

START/STOP
- Wenn Sie eine Übung in einem beliebigen Modus starten möchten, drücken Sie die Taste “START”, um die Anzeige auf den Displays und die Programmfunktionen des ausgewählten Programms zu starten.
- Wenn Sie eine laufende Übung unterbrechen möchten, wird diese durch Drücken der Taste “STOP” sofort unterbrochen und zum Eingabemodus zurückgekehrt.

MODE
- Drücken Sie die Taste MODE, um die Auswahl eines Trainingsprogramms zu bestätigen:
  Modus Manuell, Modus Voreingestellte Programme P1 - P12, Modus Benutzerdefiniertes Programm, Modus Herzfrequenz konstant, Modus Watt konstant.
- Drücken Sie die Taste MODE, um die Einstellungen sämtlicher Parameter eines Programms zu bestätigen (Zeit, Strecke, Kalorien, Puls, Watt).

Tasten UP/DOWN
Während des Trainings:
- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Intensität der Übung zu erhöhen oder zu verringern (Widerstandskraft).

Während der Eingabe der Daten:
- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Parameter der Übung einzugeben: Dauer, Strecke, Kalorien und Puls,
- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um ein voreingestelltes Programm auszuwählen,
- Drücken Sie die Tasten Up/Down, um ein benutzerdefiniertes Programm auszuwählen.

RESET
Drücken Sie diese Taste, um die einzelnen Daten im Bereich der Dateneingabe zu löschen. Wird die Taste RESET für mehr als 3 Sekunden gedrückt gehalten, werden alle Daten gelöscht und bei Null begonnen.

RECOVERY
Mit Hilfe der Funktion RECOVERY erhält man einen Überblick über die Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistung im Verhältnis zu den eigenen Trainingsfortschritten.
In Bezug auf diese Funktion ist es empfehlenswert, einen wöchentlichen Test durchzuführen. Hierzu beginnen Sie eine Übung von 30 Minuten Dauer, an deren Ende Sie mit dem Treten der Pedalen aufhören (drücken Sie nicht die Taste “Start/Stop”), drücken Sie sodann die Taste “Recovery”, und umschließen Sie mit beiden Händen die Handsensoren zur Herzfrequenzmessung.
Nach einem Countdown von 60 Sekunden wird auf dem Display der Leistungs-Index in sechs Stufen angezeigt:
F1 = AUSGEZEICHNETER Leistungsindex
F2 = SEHR GUTER Leistungsindex
F3 = GUTER Leistungsindex
F4 = BEFRIEDIGENDER Leistungsindex
F5 = AUSREICHENDER Leistungsindex
F6 = UNBEFRIEDIGENDER Leistungsindex

Sollten die Sensoren zur Herzfrequenzmessung kein Signal erkennen, wird auf dem graphischen Display ein Fehler angezeigt.

AUTO ON/OFF
Um den Computer anzustellen, drücken Sie eine Taste, oder beginnen Sie mit dem Treten. Einige Minuten nach Ende der Übung (wenn das Treten unterbrochen wurde) stellt sich der Computer automatisch aus.

BODY FAT
Wird keine Übung ausgeführt und befindet sich der Computer im Stop-Modus, drücken Sie die Taste BODY FAT, um mit der Funktion Messung des Körperfettanteils zu beginnen.

ANSCHALTEN UND PERSÖNLICHE DATEN

- Stecken Sie den Netzstecker in die hierfür vorgesehene Dose am hinteren Geräteteil des Gerätes.
- Stecken Sie den Netzstecker des Adapters in die dem Gerät nächste Wandsteckdose. Es ertönt ein akustisches Signal, und sämtliche Displays des Computers schalten sich für einen Augenblick ein und führen einen Autotest durch.
- Nach dem Anschalten wird um die Eingabe der persönlichen Daten des Nutzers gebeten (es ist möglich, die Daten von 4 verschiedenen Nutzern einzugeben [User 1 - 4]), im Besonderen: (Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht).
- Auf dem Display wird angezeigt: SEX. Es blinkt die Anzeige Auswahl des Geschlechts (männlich/weiblich).

  Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um das Geschlecht weiblich oder männlich einzugeben und die Taste MODE, um zu bestätigen.
- Auf dem Display wird angezeigt: AGE. Es blinkt die Anzeige Auswahl des Alters des Nutzers.

  Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um das Alter einzugeben und die Taste MODE, um zu bestätigen.
- Auf dem Display wird angezeigt: HEIGHT. Es blinkt die Anzeige Auswahl der Größe des Nutzers.

  Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um die Größe (in cm) einzugeben und die Taste MODE, um zu bestätigen.
- Auf dem Display wird angezeigt: WEIGHT. Es blinkt die Anzeige Auswahl des Gewichtes des Nutzers.
- Drücken Sie die Tasten UP/DOWN, um das Gewicht (in kg) einzugeben und die Taste MODE, um zu bestätigen.

Modus Quick Start

Der Modus QuickStart ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, um das Gerät umgehend in Betrieb zu nehmen.
Nachdem Sie auf das Gerät aufgestiegen sind, drücken Sie die Taste START/STOP, um sofort mit dem Training zu beginnen.

- Im Modus QuickStart beginnen die Displays Time, Distance und Calories sofort und für die Dauer der ganzen Übung mit der Angabe der ermittelten Werte, wobei bei dem Wert Null begonnen wird.
- Im Laufe der Übung ist es möglich, die Intensitätsstufe durch Drücken der Taste Up/Down zu verändern.
- Im Laufe der Übung wechselt das Display Speed von der Angabe der Geschwindigkeit zur Angabe der Umdrehungen pro Minute (RPM).
  Das Display Pulse zeigt die Pulsschläge pro Minute an, wenn die Sensoren zur Herzfrequenzmessung auf dem Lenker umfasst werden oder ein Brustgurt zur Herzfrequenzmessung getragen wird.

MANUELLES PROGRAMM

- Nach dem Anschalten des Computers oder nach dem Drücken der Taste RESET blinkt das Display MANUAL. Drücken Sie die Taste MODE, um die Auswahl des manuellen Modus zu bestätigen.
- Es blinkt nunmehr das Display ‘Time’, mit dem die Dauer des Programms eingestellt werden kann. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Dauer einzustellen, und bestätigen Sie mit der Taste MODE.
- Es blinkt nunmehr das Display ‘Distance’, mit dem die gewünschte Strecke eingestellt werden kann. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Strecke (in km) einzustellen, die während der Übung zurückgelegt werden soll, und bestätigen Sie mit MODE.
- Es blinkt nunmehr das Display ‘Calories’, mit dem der zu erreichende Kalorienverbrauch eingestellt werden kann. Drücken Sie die Taste Up/Down, um die Anzahl der Kalorien, die während der Übung verbraucht werden sollen, einzustellen und bestätigen Sie mit MODE.
- Es blinkt nunmehr das Display ‘Pulse’, mit dem die Pulsschläge, die im Laufe der Übung konstant gehalten werden sollen, eingestellt werden können. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Anzahl der Herzschläge pro Minute einzustellen und bestätigen Sie mit MODE.
- Nachdem Sie alle Werte eingegeben haben, drücken Sie die Taste START/STOP, um das manuelle Programm zu starten. Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Intensität der Übung zu regulieren.
- Wird einer der Parameter Time, Distance oder Calorie eingegeben, zeigt das Display des ausgewählten Parameters den Countdown, ausgehend von einem eingestellten Wert, bis auf Null an. Am Ende der Übung ertönt ein akustisches Signal.

DEUTSCH

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- Mit Hilfe der Programme P1 - P12 kann eine voreingestellte Trainingseinheit auswählt werden, bei der die Intensität vom Computer auf der Grundlage der in der Abbildung dargestellten Profildiagramme reguliert wird.

- Nach dem Anschalten des Computer oder nach dem Drükken der Taste RESET, blinkt das Display MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung PROGRAM erscheint.
  Bestätigen Sie mit der Taste MODE die Auswahl des Modus Voreingestellte Programme.

- Drücken Sie die Taste Up/Down, um die voreingestellten Programme anzuzeigen (voreingestellte Programme P1 - P12). Auf dem Display werden alternativ die Programmnummern mit einem Diagramm des jeweiligen Profils angezeigt. Um eines der Programme auszuwählen, bestätigen Sie mit MODE.

- Durch das Drücken der Taste START/STOP kann sofort mit dem ausgewählten Programm begonnen werden.

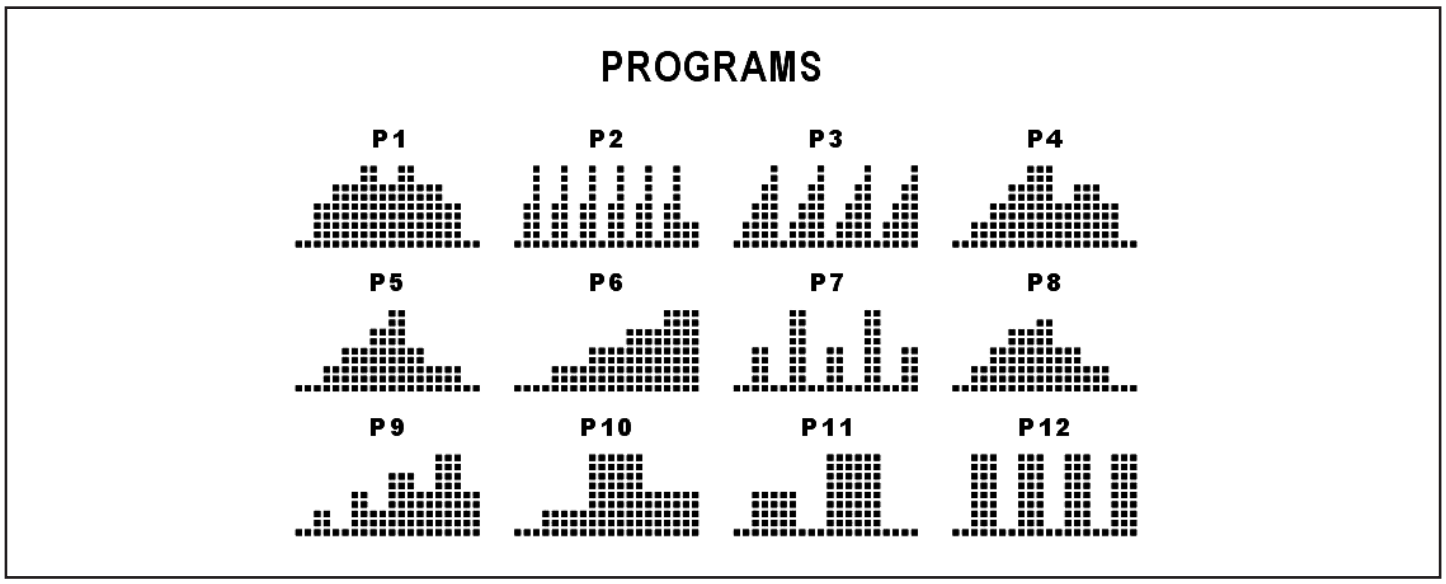
- Alternativ kann, bevor das Programm gestartet wird, die Dauer der Übung eingegeben werden. Drücken der Tasten MODE in diesem Falle kann in dem Moment, in dem das Display 'Time' blinkt, durch das Drücken der Tasten UP/DOWN die Dauer der Übung eingegeben.

- Nachdem sämtliche Daten eingegeben wurden, drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem ausgewählten voreingestellten Programm zu beginnen.

- In dem Fall, in dem die Dauer im Display TIME eingegeben wird, zeigt das Display den Countdown, ausgehend von dem eingegebenen Wert, bis auf Null an.

- Am Ende der Übung ertönt ein akustisches Signal. Die Übung ist damit beendet.

DEUTSCH



BENUTZERDEFINIERTES PROGRAMM

Mit dem benutzerdefinierten Programm ist es möglich, sich ein Trainingsprogramm einzurichten, bei dem die programmierte Intensität nach Wunsch für 4 verschiedene Nutzer (U1 - U4) reguliert werden kann.

- Nach dem Anschalten des Computers oder nach dem Drücken der Taste RESET blinkt auf dem Display die Bezeichnung MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung USER 1 – 4 erscheint.
  Drücken Sie die Taste MODE, um den Modus Benutzerdefiniertes Programm zu bestätigen.

- An dieser Stelle blinkt die erste Kolonne des Displays. Hier können nunmehr die Werte in Bezug auf die Intensität der Übung im ersten Übungsabschnitt eingegeben werden; Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Werte auszuwählen und bestätigen Sie mit der Taste MODE. Verfahren Sie auf diese Weise mit den restlichen Kolonnen. Wenn Sie die Einstellungen im Display abgeschlossen haben, wird der Übungsablauf in Diagrammform mit den von Ihnen eingestellten und gespeicherten Veränderungen der Intensität angezeigt.

- Um das benutzerdefinierte Programm zu starten, drücken Sie die Taste START/STOP. Der Computer verändert die Intensitätsstufe entsprechend den gespeicherten Einstellungen.

HRC-PROGRAMM

Bei dem Programm Puls konstant handelt es sich um eine Trainingssystem, bei dem der Computer automatisch die Intensität der Übung auf der Grundlage des vom Herzfrequenzmesser ermittelten Herzschlages berechnet.

- Nach dem Einschalten des Computer oder nach dem Drükken der Taste RESET blinkt auf dem Display die Bezeichnung MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung H.R.C. erscheint. Bestätigen Sie mit der Taste MODE.

- Geben Sie den Grenzwert der Herzfrequenz ein.
  Unter der blinkenden Bezeichnung ‘Pulse’ der entsprechende Herzfrequenzwert, der während des Trainings beibehalten werden soll, eingegeben werden.
  Drücken Sie die Tasten Up/Down, um die Werte einzugeben und bestätigen Sie mit der Taste MODE.

- Um die Dauer der Übung einzustellen, drücken Sie die Taste MODE und die Tasten UP/DOWN und stellen Sie die Zeit im Display TIME ein.

- Um das Programm zu starten, drücken Sie die Taste START/STOP, legen Sie sodann den Brustgurt zur Herzfrequenzmessung an. Sollte der Computer keine Herzfrequenz erkennen, wird die Übung unterbrochen. Ein akustisches Signal ertönt.

NOTA: Für das HRC-Programm wird das Tragen des mitgelieferten Herzfrequenzmessers empfohlen.

DEUTSCH

WATTKONSTANTES PROGRAMM

Mit dem wattkonstanten oder leistungskonstanten Programm kann man bei gleichbleibender Leistung umgekehrt proportional zur Geschwindigkeit, mit der getreten wird, trainieren. Bei diesem Programm ist es nicht möglich, die Intensität der Übung zu beeinflussen. Diese wird vom Computer reguliert und steigert sich bei geringer Trittgeschwindigkeit und verringert sich bei Erhöhung der Trittgeschwindigkeit.

Die Intensität hängt von der Eingabe des WATT-Referenzwertes ab, der, wie im Folgenden beschrieben, eingestellt werden kann.

- Nach dem Anschalten des Computers oder nach Drücken der Taste RESET blinkt auf dem Display die Bezeichnung MANUAL. Drücken Sie die Tasten Up/Down, bis die Bezeichnung WATT erscheint. Drücken Sie die Taste MODE, um den Modus Watt konstant zu bestätigen.

- Auf dem Display blinkt die Bezeichnung 'Watt', und es kann nunmehr der Wert hinsichtlich der Intensitätsstufe der Übung eingegeben werden. Um den Wert einzugeben, drücken Sie die Tasten Up/Down, und bestätigen Sie mit der Taste MODE.

- Um das Programm zu starten, drücken Sie die Taste START/STOP. Falls Sie zu dem Schluss kommen sollten, dass die Intensität der Übung zu hoch ist, unterbrechen Sie sie, und richten Sie das Programm erneut durch Eingabe eines geringeren WATT-WERTES ein.

PROGRAMM BODY FAT TEST

Dank des Programms Body Fat Test und mit Hilfe der Sensoren zur Herzfrequenzmessung können Sie den Körperfettanteil berechnen.

Es wird daran erinnert, dass der ermittelte Wert nur einen ungefähren Referenzwert darstellt, und es sich hierbei nicht um das Ergebnis einer ärztlichen Untersuchung handelt. Er soll Aufschlüsse über eventuelle Fortschritte in Bezug auf den körperlichen Zustand im Laufe des Trainingsprogramms geben.

- Um den Prozess der Körperfettmessung zu starten, setzen Sie sich im Stop-Modus auf den Sattel, ohne die Pedale zu treten, und drücken Sie die Taste BODY FAT. Wählen Sie ein Nutzerprofil (U1 – U4) durch Drücken der Tasten UP/DOWN aus, und bestätigen Sie mit MODE. Halten Sie sodann mit beiden Händen die Handsensoren zur Herzfrequenzmessung auf dem Lenker fest umschlossen, und warten Sie einige Sekunden, damit der Computer die Messung vornehmen kann.
- Nach Abschluss der Messung zeigt das Display die folgenden Werte an:
  - FAT %= Körperfett in Prozent
  - BMI= Bodymaßindex

B.M.I. (Body mass index)

SCALA B.M.I	Sottopeso	Peso Normale	Sovrappeso	Obesità
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT

SIMBOLO	—	+	▲	◆

FAT%	Sottopeso	Peso Normale	Sovrappeso	Obesità
MASCHIO	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMMINA	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

- Sollte keine Herzfrequenz erkannt werden, wird ein Fehler angezeigt. In diesem Falle ist es notwendig, die Messung noch einmal vorzunehmen, wobei darauf zu achten ist, dass die Handsensoren zur Herzfrequenzmessung fest umschlossen werden müssen.

WARTUNG

Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.

Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammbaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.

Lösungsmittel wie Öle, Aceton, Benzin, Tetrachlorkohlenstoff, Ammoniak und chlorhaltige Öle können die Kunststoffteile schädigen und verätzen.

- Reinigen Sie jede Woche die äußeren Teile des Gerätes. Benutzen Sie dazu einen mit Wasser getränkten Schwamm und neutrale Seife.
- Zur Reinigung des Computers benutzen Sie ein leicht angefeuchtetes Tuch. Reiben Sie nicht zu stark!

WECHSEL DER BATTERIE DES BRUSTGURTES

Für den Sender brauchen Sie einfach erhältliche, handelsübliche Batterien vom Typ CR2032.

- **Beachten Sie die Polarität. Kontrollieren Sie anhand des Aufdrucks die Position der Pole: negativ und positiv.**
- **Werfen Sie die Batterien nicht ins Feuer.**
- **Entsorgen Sie die entladenen Batterien nicht zusammen mit dem Hausmüll. Sie müssen separat in speziellen Sammelbehältern für Batterien entsorgt werden.**
- **Versuchen Sie nicht, entladene Batterien wiederaufzuladen. Benutzen Sie nur neue Knopfbatterien vom Typ CR2032.**

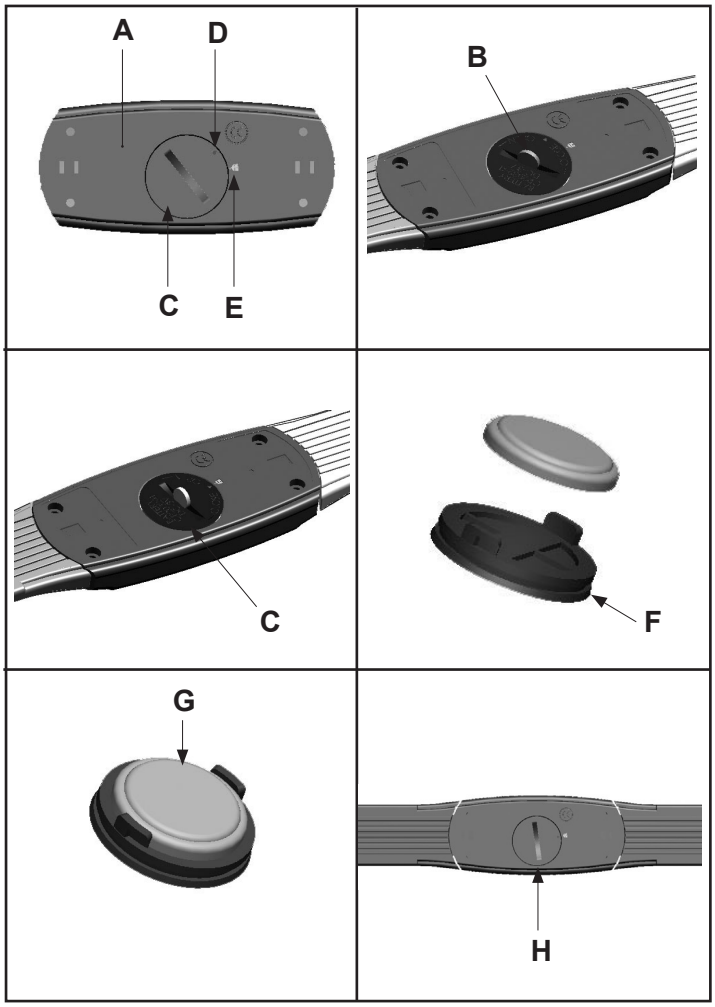
- Lösen Sie den Brustgurt vom Sender. Legen Sie den Sender mit der Rückseite **A** nach oben auf einem Tisch ab.
- Drehen Sie mit einer Münze **B** den runden Verschluss **C**, bis die Anzeige in Form eines Dreiecks **D** mit dem Indikator **E** übereinstimmt.
- Entfernen Sie den Verschluss und entnehmen Sie die entladene Batterie **F**.
- Legen Sie die neue Batterie **G** (Typ CR2032) ein. Achten Sie dabei auf die Richtung und die Polarität, so wie in der Abbildung gezeigt.
- Verschließen Sie das Batteriefach **H** mit dem Verschluss **C**.

ENTSORGUNG

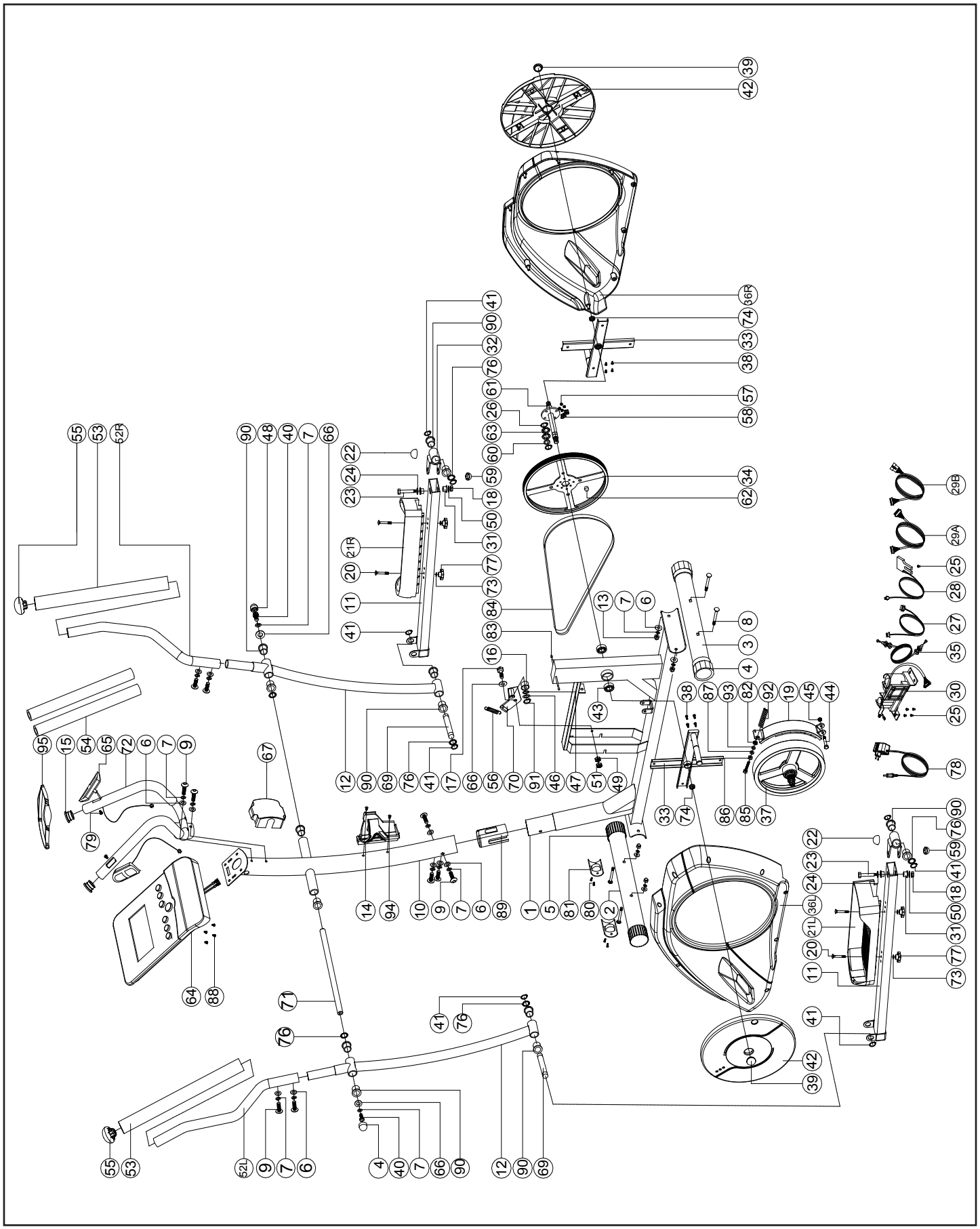
Das Symbol der durchgekreuzten Mülltonne weist darauf hin, dass die gehandelte Produkte unter den Anwendungsbereich der Europäischen Richtlinie 2002/96/EG in Bezug auf die Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten (WEEE) fallen.

Das Symbol ROHS weist darauf hin, dass das Produkt entsprechend den internationalen Vorschriften in Bezug auf die Verwendung von Gefahrenstoffen in elektrischen und elektronischen Produkten hergestellt wurde (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die unweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden.



EXPLOSIONSZEICHNUNG



ZUBEHÖRLISTE

Pos.	Beschreibung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisatorfuß	1
3	Hinterer Stabilisatorfuß	1
4	Hinterfuß (zur Nivellierung)	2
5	Hinterfuß	2
6	Gewellte Unterlegscheibe Ø22xØ8,5x1,5T	10
7	Federring Ø15,4xØ8,2x2T	16
8	Senkschraube M8x1,25x75L	4
9	Schraube M8x1,27x20L	14
10	Konsolenmast	1
11	Pedalhalter	2
12	Pedalarm	2
13	Hutmutter M8x1,25x15	4
14	Trinkwasserflaschenhalter	1
15	Lenkerendstopfen	2
16	Riemenspannerrad	1
17	Schraube M8x1,25x25L	1
18	Selbstsichernde Mutter M10x1,5x10T	2
19	Platte für Magnetbremse	1
20	Senkschrauben M6x1x45L	4
21L	Pedal links	1
21R	Pedal rechts	1
22	Bolzenabdeckung Kunststoff M12	2
23	Schraube M10x1,5x58L	2
24	Unterlegscheibe Ø24xØ13,5x2,5T	2
25	Kreuzkopfschraube M5x0,8x12L	5
26	O-Ring S-17	2
27	Elektrokabel 850 mm	1
28	Verkabelter Geschwindigkeitssensor	1
29A	Computerkabel (oben - 900L)	1
29B	Computerkabel (unten - 1200L)	1
30	Motor	1
31	Buchse Ø29xØ11,9x9T	4
32	U-Platte	2
33	Kreuzkurbel	2
34	Riemenscheibe	1
35	Stahlkabel für Magnetbremse	1
36L	Gehäuse links	1
36R	Gehäuse rechts	1
37	Schwungrad	1
38	Selbstschneidende Schraube ST4x1,41x15L	8
39	Kurbelabdeckkappe	2
40	Schraube M81,25x25L	2
41	O-Ring Ø21,5xØ17,5x1,2T	8
42	Scheibe zur Kurbelabdeckung	2
43	Lager 6003ZZ	2
44	Schraube M8x52L	1
45	Selbstsichernde Mutter M8	1
46	Flache Unterlegscheibe Ø10xØ24x0,4T	1
47	Abstandhalter Ø13xØ10x1,9T	1
48	Bolzenabdeckung Kunststoff M8	2
49	Selbstsichernde Mutter M8	1
50	Flache Unterlegscheibe Ø20xØ11x2T	2
51	Selbstsichernde Mutter M8	1

Pos.	Beschreibung	Anz.
52L	Armstange links	1
52R	Armstange rechts	1
53	Schaumgummigriff Armstange	2
54	Schaumgummigriff Lenkstange	2
55	Endstopfen	2
56	Feder für Riemenspannerrad	1
57	Selbstsichernde Mutter M6x1x6T	4
58	Schraube M6x1x15L	4
59	Bolzenabdeckung Kunststoff M10	2
60	Flache Unterlegscheibe Ø23xØ17,2x1,5T	1
61	Zentralwelle	1
62	Magnet für Geschwindigkeitssensor	1
63	Gewellte Unterlegscheibe Ø17xØ22x0,3T	2
64	Computer	1
65	Handsensoren zur Herzfrequenzmessung	2
66	Flache Unterlegscheibe Ø25xØ8,5x2T	3
67	Sichtblende für Lenkstange	1
68		
69	Pedalgelenkzylinder	2
70	Riemenspannerbügel	1
71	Gewindebolzen	1
72	Lenkstange	1
73	Flache Unterlegscheibe	1
74	Selbstsichernde Mutter M10x1,25x10T	2
75		
76	Gewellte Unterlegscheibe Ø26xØ19,5x0,3T	6
77	Griffmutter	4
78	Netzadapter	1
79	Selbstschneidende Schraube ST4x15L	2
80	Selbstschneidende Schraube ST4x1,41x12L	4
81	Vorderes Transportrad	2
82	Selbstsichernde Mutter M6	1
83	Gummipuffer	2
84	Übertragungsriemen	1
85	Schraube M6x65L	1
86	Selbstsichernde Mutter M6x1x6T	1
87	Kunststoffunterlegscheibe Ø6xØ19x1,5T	1
88	Schraube M5x0,8x10L	4
89	Sattelstützbeilage	1
90	Buchse Ø19,15	14
91	O-Ring S-10	1
92	Feder Ø1.0x42L	1
93	Unterlegscheibe Ø13xØ6,5x1T	1
94	Kreuzkopfschraube M5x0,8x15L	2
95	Brustgurt	1

ERSATZTEILBESTELLUNG

Im Falle der Notwendigkeit einer Ersatzteilbestellung orientieren Sie sich bitte an der Explosionszeichnung auf der vorhergehenden Seite.
Die Ersatzteilbestellung muss die folgenden Angaben enthalten:
1) Name und Modell des Produktes
2) Name des zu ersetzenden Teiles
3) Nummer des zu ersetzenden Teiles
5) Name und Lieferanschrift.

Zur besseren Übersicht wird empfohlen, die Bestellung mit dem nachfolgenden Bestellformular auszuführen.

Das vorliegende Benutzerhandbuch kann in Bezug auf das in Ihrem Besitz befindliche Produkt geringe Unterschiede aufweisen; es können u.U. Weiterentwicklungen fehlen, die der Hersteller in der Zwischenzeit vorgenommen hat. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Verstehen der Zeichnungen und Beschreibungen haben, können Sie unseren Kundenservice gebührenfrei unter der folgenden Telefonnummer erreichen:

800.046.137 (9:00 AM → 12:00 AM **)**

DEUTSCH

FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG

Bezeichnung

Vorname

Nachname

Adresse

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Ersatzteilbeschreibung	Anz.	Preis/Stück	Gesamt
Transportkosten				

Schicken Sie das Formular mit der Ersatzteilbestellung an: fax +39 0471.208310
e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

Hinweis: Die Bestätigung Ihrer Bestellung und das Lieferdatum werden telefonisch vom Kundenservice mitgeteilt.

GARANTIE

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts.
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es notwendig, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter www.sportalliance.it befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigefügten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax (**+39 0471 208310**) oder per E-Mail (**assistenzagetfit@sportalliance.it**) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet 24 Monate nach dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf der 24-Monate-Garantie, sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ausgeschlossen:

a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);

b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es eigens konzipiert wurde;

c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;

d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;

e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;

f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;

g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;

h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;

i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.

- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- HOME BIKE/ ELLIPTISCHEN, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, dass eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der Sport Alliance International AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes zu tragen.

9:00 AM
12:00 AM

KUNDENSERVICE

800.046.137

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHEN DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa - www.sportalliance.it*
Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport - www.gigasport.at*

Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it